Letnik XXXVIII, številka 59

december 2022

# Revmatik

www.revmatiki.si

Glasilo Društva revmatikov Slovenije

Dolge, a ne predolge čakalne dobe

Kakšne so pacientove pravice?

Intervju

Nataša Bernik: Kako sočutni ste do sebe?

V središču

Novosti v obravnavi aksialnega spondiloartritisa

Največ padcev je doma

Dobili smo že 14. podružnico!

# Revmatik

Društvo revmatikov Slovenije


**KOMENTAR**

Pripravlja se novela Zakona o osebni asistenci, kaj pa sedaj? 5

**ZDRAVJE**

V središču
Nekaj novosti v obravnavi aksialnega spondiloartritisa 6

Da dolge čakalne dobe niso predolge 8

Spolnost je udobje, intimnost, užitek, erotika in zaupanje 11

Spolni odgovori in spolne motnje 13

**INTERVJU**

Nataša Bernik, mag. farmacije, terapevtka relacijske družinske terapije
Kako sočutni ste do sebe? 16

**SOCIALNA VARNOST**

Kakšne so pacientove pravice 19

**GLAVA IN TELO**

Smisel življenja je ... 20

Največ padcev se zgodi doma 22

Fizioterapevtski kotiček
Vadbeni pripomoček, ki ga ima vsak: stol 23

**IZ PODRUŽNIC**

Podružnica Ljubljana:
Pohodništvo je znova zaživelo 25

Podružnica Posavje:
Nacionalni pohod na Sremič nad Krškim 26

Ogreti pohod na Bohor 27

90 let »posavskega inovatorja« 27

Podružnica Dolenjska in Bela krajina:
Danilo Kure je praznoval 90 let 28

Obiskali smo Bistro in Vrhniko 28

O konoplji na družinskem srečanju 30

Po učni poti Glinokopi Zalog 30

Podružnica Murska Sobota:
Občina po meri invalidov 32

Bi sedli v taščin fotelj? 32

Na stičišču treh držav 33

Podružnici Velenje in Celje:
Regijsko srečanje v znamenju petih stebrov zdravja telesa in duha 34

Podružnica Velenje:
V središču 35

Podružnica Koper:
Za nas ni tabu tem 36

Zdrava usta za zdravo telo 36

Podružnica Ajdovščina:
Skrivnostna dolina onkraj Kanina 37

Podružnica Ptuj:
Družinsko srečanje v znamenju razgibavanja telesa in duha 38

Podružnica Kočevje:
Izlet v Savinjsko dolino 40

Podružnica Celje:
Pohod ob reki Savi 40

Vse podružnice:
Po Urbanovi poti 41

**NOVICE**

V Novi Gorici ustanovili 14. podružnico DRS 42

Nova sestava Državnega sveta 42

Šestkrat odlično 43

Na srečanju revmatologov tudi o Društvu revmatikov Slovenije 45

»Nič o invalidih brez invalidov« 46

»Ne smemo biti spregledan del družbe« 47

Z gibanjem do boljšega zdravja hrbtenice in sklepov – serija podkastov s priznanimi zdravstvenimi strokovnjaki 48

EU kartica ugodnosti za invalide 50

**VAŠA ZGODBA**

Čas zame 52

**VAŠE VPRAŠANJE** 54

**KRIŽANKA**

Križanka za odrasle 56
Križanka za mlade 57

**VAŠ RECEPT**

Rižev zavitek z ocvirki 58

**MOTIVACIJSKI KOTIČEK** 59

**OBVESTILA**

Še niste včlanjeni v društvo? 64

Pristopne izjave 66

**OGLASI, POPUSTI**

## Privolitev za nadaljnjo obdelavo Vaših osebnih podatkov podanih ob včlanitvi v DRS

25. maja 2018 je v veljavo stopila Splošna uredba o varstvu podatkov (GDPR), ki je tudi v delovanje našega društva prinesla velike spremembe na področju, kako obdelujemo Vaše osebne podatke. Dotaknila se je tudi Vas. V letu 2018 ste na dom prejeli dokument s podrobnejšo razlago in prošnjo, da podate ponovno soglasje/privolitev za obdelavo Vaših osebnih podatkov. Prosimo, da tisti, ki soglasja še niste poslali nazaj, le-tega pazljivo preberete in presodite, kaj boste storili, ter nam ga pošljete nazaj na društvo ali pa nedvoumno pisno izrazite, da ne želite biti več član našega društva. Novost so tudi z Uredbo usklajene pristopne izjave za nove članice in člane, ki jih najdete na straneh 64 do 68.


*Predsednik:*
Franc Špegel

*Člani UO:*
Aladar Belec
Irena Fürst
Andrej Gregorčič
Uršula Klanjšek
Aljaž Škrjanec
Vojka Vilfan

*Podružnice:*
Ajdovščina, Gorenjska, Dolenjska in Bela krajina, Maribor, Velenje, Ptuj, Koper, Kočevje, Posavje, Tolmin, Murska Sobota, Ljubljana, Celje, Nova Gorica

*Naslov društva:*
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

*E-pošta:*
drustvo@revmatiki.si
*Tel.:* 0590 75 366

*Transakcijski račun:*
SI56 02140-0089820640

*Davčna številka:*
26542609

*Odgovorni urednik Revmatika:*
Franc Špegel

*Redaktorica:*
Urša Blejc

*Oblikovanje in priprava za tisk:*
Etna studio, Boštjan Grubar, s. p.

*Fotografija na naslovnici:*
Freestocks / Unsplash

*Fotografije:*
Freepik

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

Naklada: 4000 izvodov

Izdajo je podprla Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

# Uvodnik

*Negotovi časi se nadaljujejo*

*Foto: osebni arhiv*

Vse se je začelo pred tremi leti, ko nam je koronavirus močno spremenil način življenja. V društvu smo se s tem uspešno spopadli in smo izpeljali večino zastavljenih aktivnosti, spremenili smo le način njihove izvedbe. Naj se še enkrat zahvalim vsem članom, ki ste sprejeli izvajanje naših programov malo drugače.

Letošnje leto smo se lahko vrnili k nekdanji ustaljeni praksi. Dodatno smo v programu pustili nekatere aktivnosti, ki jih lahko izvajamo na daljavo s pomočjo spletnih orodij. Tu mislim predvsem na četrtkovo vodeno telovadbo in spletne seminarje (webinarje). Udeležba naših programov se je močno povečala. Številčnejša je udeležba na aktivnostih naših podružnic. Več članov pa koristi tudi najete bazene.

Konec novembra smo na pobudo naših članov iz Nove Gorice in njene okolice ustanovili novo podružnico. To je štirinajsta podružnica.

Povečana aktivnost pomeni tudi večji finančni izdatek za društvo. Analiza poslovanja društva od januarja 2022 do konca septembra 2022 kaže, da bomo kljub sicer višjim prihodkom s težavo dosegli pozitivni izkaz poslovanja za leto 2022, saj so izdatki vse višji. Še slabši obeti so za leto 2023. Prihodki bodo ostali podobni kot letošnje leto, cena večine storitev, ki jih koristimo člani društva, pa so se povečale od 10 do 25 odstotkov.

Kaj nas čaka v letu 2023? Na organih društva smo se odločili, da vsebine socialnih programov ne bomo krčili. Tudi članarine ne bomo poviševali. Vendar bo treba za koriščenje določenih storitev delno povečati prispevke uporabnikov. Prav tako bodo lahko podružnice izvedle vse dosedanje aktivnosti, vendar brez povečanja sredstev. Velik strošek bo tudi praznovanje naše 40. letnice delovanja. V društvu bomo vzpodbujali vodje podružnic, da bodo za svoje člane organizirale aktivnosti, ki ne bodo strošek društva, člani pa bodo za svoje zdravje in dobro razpoloženje kljub temu poskrbeli.

Da bomo lahko zastavljen finančni načrt vendarle uresničili, lahko pripomorete tudi vi, člani društva s svojimi družinskimi člani in prijatelji. Na naslednji strani glasila Revmatik je obvestilo, da lahko davčni zavezanci en odstotek dohodnine, odmerjene po zakonu, ki ureja dohodnino, namenite financiranju upravičencev do donacij, nevladnim organizacijam, med katerimi smo tudi Društvo revmatikov Slovenije. Če se bomo za to odločili in v podporo vključili še družinske člane in svoje prijatelje, tudi to lahko pomembno prispeva k uresničenju vseh načrtovanih aktivnosti društva. Za pomoč se vam že v naprej zahvaljujem.

V upanju, da se bodo rasti cen storitev, ki jih v društvu potrebujemo, zaustavile, bomo poskušali z varčevalnimi ukrepi izpeljati zastavljeno, a se bomo tekom leta seveda prilagajali trenutnim razmeram.

Ob koncu bi se rad vsem članom zahvalil za aktivno sodelovanje v društvu. Upam, da vam z društvenimi aktivnostmi lajšamo vaše zdravstvene težave in dodamo še kanček dobrega razpoloženja.
V novem letu vam želim predvsem veliko zdravja in osebnega zadovoljstva.

Franc Špegel,
predsednik
Društva revmatikov Slovenije

Srečno 2023!

# Nič vas ne stane, da ste dobrodelni ...

Davčni zavezanec rezident lahko zahteva, da se do enega odstotka dohodnine, odmerjene po zakonu, ki ureja dohodnino, nameni financiranju upravičencev do donacij, ki so nevladne organizacije, politične stranke, reprezentativni sindikati ter registrirane cerkve in druge verske skupnosti. Med upravičenci, ki jim je mogoče nameniti del dohodnine (objavljeni na spletni strani FURS), je tudi Društvo revmatikov Slovenije.

## Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate našim programom, ki jih izvajamo za vas.

Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni delež dohodnine, zaokrožen na desetinko odstotka, pri čemer skupno ne sme presegati enega odstotka odmerjene dohodnine. To pomeni, da lahko posameznemu upravičencu nameni 0,1 %, 0,2 %, 0,3 %,... ali 1,0 % dohodnine, seštevek vseh pa ne more presegati enega odstotka dohodnine. Odločitev za donacijo NE POMENI, da zato plačate več dohodnine, ampak vplivate na to, kako bo porabljen odstotek vaše dohodnine. V kolikor bo odmerjena dohodnina v višini 0 evrov, je tudi znesek donacije 0 evrov.

Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. (Za leto 2020 je upošteval veljavne zahteve, s katerimi je razpolagal na dan 31. maja 2021.) Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejeme novo zahtevo ali preklic zahteve.

## Kje in kako

Obrazec za namenitev dela dohodnine lahko zavezanec odda:

- elektronsko preko storitev elektronskega poslovanja FURS eDavki,
- osebno ali po pošti pri pristojnem finančnem uradu (V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, izrežite in pošljite na pristojni Finančni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Seznam finančnih uradov najdete na strani http://www.fu.gov.si/kontakti pod Finančniuradi (splošne informacije).

### Podatki o davčnem zavezancu

(Ime in priimek davčnega zavezanca)

(Davčna številka)

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

(Pristojni davčni urad)

(Poštna številka, ime pošte)

### Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacije

| Ime oz. naziv upravičenca | Davčna številka upravičenca | | | | | | | | Odstotek (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Društvo revmatikov Slovenije** | 2 | 6 | 5 | 4 | 2 | 6 | 0 | 9 | 1,0 |

V _____ dne _____ podpis _____

KOMENTAR

# Pripravlja se novela Zakona o osebni asistenci, kaj pa sedaj?

Foto: osebni arhiv

Komentira: **Špela Šušteršič, univ. dipl. socialna delavka, strokovna vodja pri Zvezi paraplegikov Slovenije**

***Trenutno je v Sloveniji okoli 3.900 uporabnikov osebne asistence in 8.500 osebnih asistentov, izvajalcev osebne asistence pa je 109. Zakon o osebni asistenci je revolucionarna pridobitev in nujnost za invalide v RS, ki potrebujejo pomoč v svojem življenju.***

V javnosti je v teh dneh velikokrat slišati, kako drag je Zakon o osebni asistenci (ZOA) in kako lahko en uporabnik državo stane tudi do 12.000 evrov. Veliko se govori tudi o tem, kako različni in nestrokovni so asistenti in izvajalci osebne asistence, ter da je treba izvesti ponovno ocenjevanje vseh uporabnikov osebne asistence in pričeti izvajati strožji nadzor nad izvajalci.

Vsekakor je treba priznati, da so zgornje številke resnično velike in da med državljani, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju osnovnih opravil, prihaja do krivičnega in neenakopravnega zagotavljanja osnovnih pravic. Vendar za to niso krivi niti uporabniki osebne asistence niti izvajalci, ampak sistem, ki je dopustil takšen način tolmačenja in izvajanja osebne asistence.

Še bolj nepravično bi bilo, če bi z novelo prišlo do tako drastičnih sprememb, da bi brez primerne osebne asistence ostale tudi tiste osebe, ki jo krvavo potrebujejo, mednje sodijo predvsem takšne, ki ne morejo same dihati, gibati, se hraniti in izvajati osnovnih bioloških potreb.

Smo pripravljeni spet na nove spremembe? Smo in moramo biti. Vsi mi, ki že vrsto let delujemo na področju invalidskega varstva in izvajanja osebne asistence, se strogo zavzemamo za pravilen in predvsem pravičen sistem izvajanja osebne asistence. Predlog novele zakona je spisan in naj bi do konca letošnjega dobil dokončno obliko.

Ključne spremembe, ki jih novela predvideva, so:

- Osebni asistenti naj ne bi bili več zaposleni preko s. p.-ja.
- Osebno asistenco naj bi izvajal samo še en družinski član.
- Nočna asistenca se izvaja zgolj za tiste, ki imajo po Odločbi OA priznanih 120 ur in več.
- Obvezno bo evidentiranje prihoda na delo s strani osebnih asistentov.
- Uvaja se finančna globa tudi za osebne asistente, če niso v času načrta dela prisotni pri uporabniku.
- Zmanjšanju ur osebne asistence sledi, da se izvajanje osebne asistence ohrani do pričetka izvajanja dolgotrajne oskrbe.

Prvotni Zakon je bil napisan z namenom, da ureja pravico do osebne asistence in način njenega uveljavljanja, z namenom omogočiti POSAMEZNIKU z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, ki ga v povezavi z različnimi ovirami lahko omejujejo, da bi enako kot drugi polno in učinkovito sodeloval v družbi skladno z določbami Konvencije o pravicah invalidov.

Zakon je še kako pomemben in živ, je daleč od črke napisane na papirju, je izredno pomemben in vzpostavlja resnično dodano vrednost naši družbi.

Želim si, da se vsem, ki potrebujejo pomoč in oskrbo na domu, le-ta skozi različne načine omogoči, saj je med nami veliko ljudi, ki potrebujejo našo ali pomoč sočloveka, da lahko še naprej ostajajo v toplem zavetju svojega doma in živijo življenje na najboljši način zase.

Naj bo to božično novoletna želja, ki naj se v čim večji meri izpolni vsem članom, svojcem, prijateljem in zaposlenim v Društvu revmatikov Slovenije. Želim vam zdravo in uspešno leto 2023. ☺

> Zakon želi omogočiti posamezniku z dolgotrajnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, da enako kot drugi polno in učinkovito sodeluje v družbi ter ima na vseh področjih življenja enake možnosti.

V središču

# Nekaj novosti v obravnavi aksialnega spondiloartritisa

Piše: **prim. Mojca Kos Golja, dr. med.**

**Letos so bile objavljene in predstavljene posodobljene smernice za zdravljenje aksialnega spondiloartritisa (axSpA), v katerih je zelo poudarjen pomen posamezniku prilagojene obravnave. Pomembna novost je tudi, da je pri bolnikih, kjer zdravljenje do sedaj ni bilo uspešno, potreben ponoven razmislek, ali imajo sploh pravo diagnozo in katere druge, pridružene bolezni, morda še imajo poleg osnovne.**

Smernice zdravljenje aksialnega spondiloartritisa Mednarodnega združenja za spondiloartritis (ASAS) in Evropske lige za borbo proti revmatizmu (EULAR) so bile nazadnje posodobljene leta 2016, zato je ob vseh dodatnih spoznanjih in novostih od tedaj že nastopil čas za njihovo ponovno oceno in prenovo. Tako so v zadnjem letu potekali standardizirani postopki za posodobitev dosedanjih smernic zdravljenja tako za neradiološki kot radiološki axSpA.

Delovna skupina, ki ji je bila naloga zaupana, je izvedla dvojni sistematični pregled literature, kjer so bili navedeni podatki o farmakološkem zdravljenju in nefarmakološkem zdravljenju axSpA, torej z zdravili in na druge načine. Delovna skupina je nato predstavila pregledano gradivo, o njem so razpravljali, posodobili celovita načela in priporočila, čemur je sledilo glasovanje članov skupine. Za vseh petnajst priporočil so v komisiji dosegli soglasje: osem prejšnjih priporočil je ostalo nespremenjenih, pri treh so rahlo spremenili poimenovanje, dve so pomembno prenovili (9. in 12.), dve pa oblikovali na novo (10. in 11.)

## Prenovljene smernice in priporočila

V prvem priporočilu je poudarjen posamezniku prilagojen (personaliziran) pristop, upoštevajoč znake in simptome (prizadetost hrbtenice in perifernih sklepov, zunajsklepni pojavi), pridružene bolezni in psihosocialne dejavnike. Sledijo štiri priporočila, ki so osredinjena na klinične značilnosti, laboratorijske teste, slikovne izvide, ciljno zdravljenje, njegov nadzor in spremljanje. Po teh priporočilih se zdravljenje začne z nefarmakološki ukrepi, ki zajemajo poučevanje o bolezni, redno telesno vadbo, fizioterapevtske metode in opustitev kajenja. Od farmakoloških ukrepov sodi v prvi red zdravljenja uporaba nesteroidnih antirevmatikov (do največjih odmerkov, uporaba vsaj dveh vrst antirevmatikov) in nadaljevanje zdravljenja z njimi, kadar so učinkoviti.

Šesto priporočilo odločno odsvetuje protibolečinska zdravila, kot so paracetamol in opiodom podobna zdravila (slednja prinašajo tveganje zasvojenosti, slabo prenašanje), tudi pri neobvladani bolečini. Tedaj za obvladovanje bolečine priporočajo druge, posebne pristope (EULAR).

Sedmo priporočilo odsvetuje dlje časa trajajoče zdravljenje s sistemskimi glukokortikoidi, dopušča pa njihovo lokalno uporabo (injekcije).

Osmo priporočilo navaja, da se pri bolnikih z izolirano prizadetostjo hrbtenice (aksialna prizadetost) praviloma ne uvaja konvencionalnih sintetičnih zdravil, ki spreminjajo potek bolezni (imunomodulatornih zdravil), ker niso učinkovita (metotreksat, leflunomid).

Pri teh bolnikih, kjer antirevmatiki niso več učinkoviti, priporočajo uvedbo bioloških ali ciljnih sintetičnih imunomodulatornih zdravil. Pri bolnikih s perifernim sklepnim vnetjem je zdravilo izbire sulfasalazin.

Deveto priporočilo govori o bolnikih s stalno visoko vnetno aktivnostjo bolezni, ki vztraja kljub konvencionalnemu zdravljenju (vnetna aktivnost ≥ 2.1 in odpoved dveh antirevmatikov) ter priporoča uvedbo zaviralcev TNF, IL-17 in JAK. Kot

začetni zdravili naj se uporabljata bodisi zaviralec TNF bodisi IL-17.

Deseto priporočilo za zdravljenje zunajsklepne prizadetosti in razširjene luskavice je uvedeno na novo. Pri zunajsklepni prizadetosti, kot so ponavljajoči uveitisi ali aktivna vnetna črevesna bolezen, priporočajo uvedbo monoklonskih protiteles proti TNF. Pri bolnikih z razširjeno luskavico pa ima pri zdravljenju prednost zaviralec IL-17.

Enajsto priporočilo, ki je zelo pomembno, je tudi uvedeno na novo. Pri odpovedi dotedanjega zdravljenja naj takoj sledi ponovna diagnostična ocena oziroma preverjanje diagnoze. Istočasno se izvedejo preiskave za ugotavljanje prisotnosti morebitnih dodatnih ali drugih bolezni (komorbidnosti).

Dvanajsto priporočilo: v kolikor je aksialni spondiloartritis, torej prvotna diagnoza potrjena, to zahteva spremembo zdravljenja. Potrebna je zamenjava bioloških in tarčnih imunomodulirajočih zdravil.

Trinajsto priporočilo govori o umirjeni bolezni, kjer se lahko zmanjša odmerek bioloških imunomodulirajočih zdravil.

Štirinajsto priporočilo navaja, da je pri bolniku s trdovratno bolečino in gibalno oviranostjo, z dokazanimi rentgenskimi spremembami kolka, nujno potrebno operativno zdravljenje in zamenjava prizadetega sklepa. Pri strukturni okvari ter deformaciji hrbtenice, kadar ni povezano s starostjo, je mogoč operativni poseg na hrbtenici v specializiranih centrih.

Petnajsto priporočilo govori o pomembnih spremembah in zapletih med potekom bolezni, kot je na primer zlom hrbtenice, pri čemer je kot vzrok izključen vnetni proces. Takrat so nujno potrebni ponovna ocena in ustrezne slikovne preiskave.

## Cilj: kakovost življenja

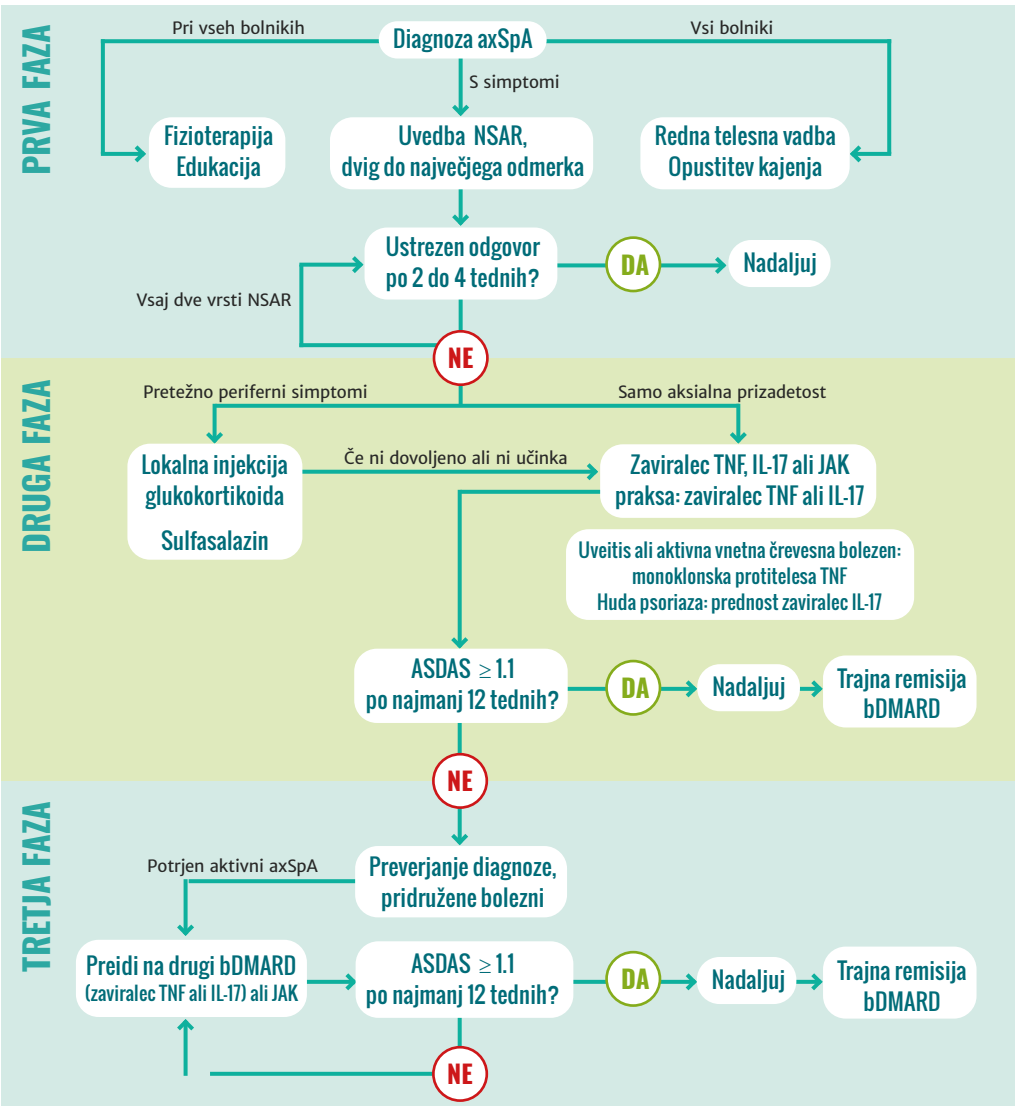
Posodobljene 2022 smernice ASAS-EULAR za zdravljenje bolnikov z axSpA omogočajo strokovnjakom, ki skrbijo zanje, bolnikom samim in drugim zainteresiranim, da so na tekočem z optimalnim zdravljenjem, podprtim z dokazi in strokovnim poznavanjem vseh značilnosti te vnetne revmatične bolezni. Naslednjo posodobitev priporočil lahko pričakujemo, ko bo na voljo dovolj novih dokazov za njihovo prenovo. Predvsem je pomembno, da se s posodabljanjem priporočil standardizira in izboljša zdravljenje bolnikov z axSpA, kar jim omogoča umiritev bolezni in zagotavlja čimbolj kakovostno osebno in poklicno življenje.

## Nespremenjena krovna načela

Krovna načela zdravljenja tudi po novih smernicah ostajajo enaka. Aksialni spondiloartritis opredeljujejo kot resno bolezen z različnimi pojavnimi oblikami, ki običajno zahtevajo obravnavo različnih strokovnjakov, ki jo vodi revmatolog. Glavni cilj je zagotoviti kakovostno življenje z nadzorom simptomov in vnetja, preprečevanjem napredovanja bolezni in poškodb. Zdravljenje mora zajemati nefarmakološke (brez zdravil) in farmakološke ukrepe, ki temeljijo na skupni odločitvi bolnika in revmatologa. Pri zdravljenju pa naj bi revmatolog upošteval tudi finančno breme, ki ga zdravljenje prinaša.

Vir: https://ard.bmj.com/content/early/2022/10/21/ard-2022-223296

## Shema zdravljenja




**axSpA** – aksialni spondiloartritis
**NSAR** – nesteroidni antirevmatik
**bDMARD** – biološka zdravila, ki spreminjajo potek bolezni
**ASDAS kazalnik ≥ 1.1** – nizka aktivnost axSpA

# Da dolge čakalne dobe niso predolge

Piše: **dr. Aleš Ambrožič, dr. med.,** Klinični oddelek za revmatologijo, UKC Ljubljana

**Na svetu ni zdravstvenega sistema, ki bi bil tako predimenzioniran, da bi zmogel zagotavljati vsako storitev v trenutku, ko se pojavi potreba zanjo. Zaradi tega se vzpostavijo čakalne vrste, običajno za vsako storitev ali pregled posebej. Za večino storitev pa potem veljajo še različne stopnje nujnosti, ki jih po svoji presoji določijo zdravniki, ki pacienta napotijo na poseg ali pregled. Kljub dolgim čakalnim dobam je zdravljenje bolnikov z vnetno revmatično boleznijo na KO za revmatologijo, UKC Ljubljana, sodobno in skladno z mednarodnimi smernicami, za kar poskrbimo z organizacijo dela, pri kateri je ključna triaža napotnic.**

Pri velikem številu revmatoloških bolezni gre za kronično avtoimunsko vnetno dogajanje, ki lahko, brez ustreznega zdravljenja, vodi v nepopravljivo okvaro organov oziroma organskih sistemov in večjo umrljivost. V določenih primerih lahko revmatološka bolezen predstavlja tudi nujno stanje. O nujnem revmatološkem stanju govorimo, kadar revmatološka bolezen brez ustreznega in hitrega ukrepanja lahko privede do smrti ali nepopravljive okvare organa. Obstajajo pa seveda tudi vnetne revmatične bolezni, ki ukrepanja ne potrebujejo takoj, ampak je ukrepanje odvisno od vsake posamezne bolezni, različno hitro (v preglednici).

## Rešitev je triaža

Triažo napotnic izvajamo v vseh ustanovah, ki opravljajo revmatološko dejavnost. Ob postopku triaže vse bolnike, pri katerih gre za količkaj utemeljen sum na vnetno revmatično bolezen, preusmerimo v čakalno vrsto za prednostno obravnavo (praviloma v treh mesecih ali, glede na zdravstveno stanje, tudi prej).

Bolniki za katere ocenimo, da je verjetnost vnetne revmatične bolezni zelo majhna, pa tako čakajo na prvi pregled več kot eno leto. Pri teh gre večinoma za razne skeletne bolečine, ki so praviloma posledica obrabe in na njihov potek z revmatološkim pregledom ne moremo vplivati, protibolečinsko terapijo pa že predpisuje specialist družinske medicine. Lahko gre tudi za druge težave, ki niso povezane z revmatičnimi boleznimi in zanje niti ne bi bila potrebna napotitev k revmatologu. Za take včasih rečejo: »Za vsak slučaj naj ga pregleda še revmatolog,« – in to je tudi eden od vzrokov za predolge čakalne dobe.

V to kategorijo sodijo tudi napotitve na željo ali zahtevo pacienta. Včasih, če so podatki na napotnici nedvoumni, napotitev na revmatološki pregled tudi zavrnemo kot neutemeljeno. Bolnik se mora namreč zavedati, da ima pravico do vseh medicinsko utemeljenih zdravstvenih storitev, če pravega medicinskega razloga (indikacije) ni, pa ne more prosto izbirati, katere preiskave in preglede bi rad opravil.

Po naših izkušnjah na KO za revmatologijo, UKC Ljubljana, med bolniki, ki čakajo na pregled več kot tri mesece, praviloma ni takih, ki bi jim v času čakanja na prvi pregled vnetna revmatična bolezen tako napredovala, da bi zaradi tega imeli trajne posledice, ogroženo zdravje ali življenje. Seveda je čakanje na pregled lahko čas strahu, nelagodja, tudi bolečin, a praviloma gre v zelo velikem deležu primerov za stanja, ki jih zdravijo specialisti družinske medicine ali drugi specialisti. Najpogosteje pa bi k zmanjšanju bolečin v sklepih, hrbtenici in mišicah lahko prispevali bolniki sami z zdravim življenjskim slogom, ki zajema redno telesno aktivnost in zdrav način prehranjevanja (najbolje mediteranska prehrana; veliko o tem smo napisali tud v Revmatiku št. 55, decembra 2020) ter normalno telesno težo. Pri tem naj bi bolniki v primarnem zdravstvu dobili pomoč, če tega ne morejo doseči sami.

### Kaj je triaža

Triaža je proces določanja prioritete zdravljenja pacientov glede na resnost njihovega stanja v primerih, ko zaradi velikega števila pacientov zdravstveno osebje ne zmore njihove sprotne obravnave. Namen triaže je zagotoviti pravilno in pravočasno ter enakopravno oskrbo pacientov glede na težave zaradi katerih so bili napoteni na poseg ali pregled. Ob triaži zdravnik (praviloma gre za izkušenega specialista) pregleda podatke na napotnici in v prilogah ter oceni ustreznost stopnje nujnosti.

## Pravilna napotitev

Ob napotitvi na prvi pregled v revmatološko ambulanto je izjemno pomembno, da je ta pravilna. To vključuje pravilno, strokovno in popolno izpolnjeno napotno listino. Na napotnici mora biti natančen opis bolnikovih težav in objektivnih sprememb. V ustrezno polje e-napotnice je treba napisati (ali priložiti) tudi izvide laboratorijskih preiskav (številčne vrednosti, ne le znižano ali povišano), ki so, glede na splošni dogovor, zahtevane pred prvo nenujno napotitvijo na revmatološki pregled (krvna slika, SR in CRP). Navesti je treba način dosedanjega zdravljenja težav (ime in odmerek ter trajanje zdravljenja) ter učinek zdravila.

Pri nekaterih bolnikih bo morda šlo tudi za druge okoliščine (npr. načrtovanje nosečnosti), ki pomembno vplivajo na čas, v katerem naj bi bil bolnik pregledan v revmatološki ambulanti. Tedaj je, ob jasnem pisnem pojasnilu zdravnika, ki pacienta pošilja na pregled, lahko ustrezna tudi drugačna (običajno višja) stopnja nujnosti, kot je navedeno v strokovnih priporočilih. Take okoliščine lahko zazna tudi triažni zdravnik in spremeni stopnjo nujnosti.

> O nujnem revmatološkem stanju govorimo, kadar revmatološka bolezen brez ustreznega in hitrega ukrepanja lahko privede do smrti ali nepopravljive okvare organa.

Če na napotnici ni ustreznih podatkov, na osnovi katerih lahko triažni zdravnik korektno oceni pacientovo stanje, napotnico zavrne kot nepopolno. Zaradi tega se včasih bolniki pritožujejo triažnemu zdravniku, a jasno je, da je vzrok nezadovoljstva (in morda tudi zapoznele obravnave) bolnika na strani tistega, ki izda nepopolno napotnico.

Poleg tega se zavedamo, da se bolezen s časom razvija. Morda se bo pri katerem pacientu v času čakanja na pregled pojavil nov pomemben simptom ali znak napredovanja bolezni. V tem primeru mora zdravnik, ki napoti pacienta na revmatološki pregled, ta nov simptom ali znak bolezni sporočiti v ustanovo, kjer pacient čaka na prvi pregled (z obvestilom zdravniku, telefonsko, prek e-posveta, ...); ponovili bomo triažo ter bolniku ponovno posredovali ustrezen (lahko zgodnejši) termin pregleda.

## Kontrolni pregledi

Pri bolnikih z že postavljeno diagnozo vnetne revmatične bolezni seveda ni več čakalnih dob. Ob pregledu revmatolog na osnovi smernic, poznavanja bolezni, zdravljenja in bolnikovega stanja ter izvidov opravljenih preiskav namreč določi termin naslednjega rednega kontrolnega pregleda. Ob poslabšanjih bolezni ali novih težavah je na mestu predčasni kontrolni pregled, na katerega izbrani osebni zdravnik napoti pacienta z novo napotnico ustrezne stopnje nujnosti. Pred napotitvijo je mogoč tudi posvet izbranega osebnega zdravnika z lečečim revmatologom (telefonsko ali e-posvet).

Pri pojavu laboratorijskih odklonov, ki bi lahko bili posledica zdravljenja z zdravilom z vplivom na imunsko odzivnost (npr. metotreksat, leflunomid, sulfasalazin, azatioprin, mikofenolat

mofetil in sorodna zdravila) predlagamo pred morebitno predčasno napotitvijo v revmatološko ambulanto najprej posvet izbranega osebnega zdravnika z lečečim revmatologom ali konziliarnim revmatologom KO za revmatologijo, UKC Ljubljana (telefonsko vsak delavnik od 12:30 do 13:30 ali z uporabo e-posveta v revmatologiji). Pomembno je poudariti, da mora tak posvet opraviti bolnikov izbrani (ali nadomestni) zdravnik in da je morebitno navodilo osebnega zdravnika bolniku, naj sam vpraša lečečega revmatologa za mnenje, neustrezno.

Podoben pristop predlagamo tudi pri bolnikih s poslabšanjem že znane vnetne revmatične bolezni (najprej posvet). Pri bolnikih, ki so pravkar pričeli prejemati zdravila z vplivom na imunsko odzivnost (imunomodulatorna zdravila), je treba vedeti, da večina teh zdravil potrebuje okvirno vsaj dva do tri mesece, preden privedejo do izboljšanja težav. Zato pri že znanem bolniku s pravkar uvedenim zdravljenjem ponovni (predčasni) pregled v revmatološki ambulanti zaradi enakih težav, kot jih je imel pred pričetkom zdravljenja, ne bo doprinesel k izboljšanju obravnave.

Da bo mogoče tako visoko raven obravnave revmatoloških bolnikov, kakršno dosegamo sedaj, vzdrževati ali celo še izboljšati ter morda v prihodnje čakalne dobe še skrajšati, je ključno poznavanje načel napotitve na revmatološki pregled, ki jih morajo na prvem mestu poznati specialisti družinske medicine in ostali zdravniki, ki paciente napotijo na revmatološki pregled. Da se izognemo nejevolji, pritožbam in javnim obsojanjem pa mora tudi laična javnost poznati problematiko čakalnih dob v revmatologiji.

## Priporočila za stopnjo nujnosti napotitve na revmatološki pregled

### Napotitev v nujno revmatološko ambulanto (samo delavniki dopoldne):

pacienti s sumom na prvi pojav ali akutno poslabšanje vnetne revmatske bolezni, ki ogroža življenje ali predstavlja visoko tveganje za trajno okvaro organa. Obvezne so predhodno opravljene ustrezne laboratorijske preiskave.

* življenjska ogroženost v sklopu vnetne revmatične bolezni: napotitev na Internistično prvo pomoč (neprekinjeno delo);
* vsa nujna stanja v času, ko revmatološka ambulanta ne sprejema bolnikov: napotitev na Internistično prvo pomoč (neprekinjeno delo).

*Primeri takih bolezni ali utemeljenega suma nanje:*
* gigantocelični arteriitis
* akutna ogroženost notranjega organa ali nekrozantne kožne spremembe v sklopu sistemske vezivnotkivne bolezni ali vaskulitisa
* akutno nastale težave s požiranjem v sklopu vnetne miopatije
* septični artritis: bolnike praviloma napotimo k infektologu ali ortopedu (glede na organizacijo dela: UKC Ljubljana: Sprejemna ambulanta Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja; UKC Maribor: Ambulanta Oddelka za ortopedijo; ostale regije glede na organizacijo dela).

### Napotitev s stopnjo nujnosti »zelo hitro«:

prvi pojav ali poslabšanje vnetne revmatične bolezni ali utemeljen sum nanjo, ki potencialno trajno ogroža zdravje, ne pa življenja.

*Primeri takih bolezni ali utemeljenega suma nanje:*
* novonastali poliartritis ali poslabšanje znanega kroničnega artritisa (npr. revmatoidni artritis, psoriatični artritis, spondiloartritis), ko po 2 do 4 tednih zdravljenja s polnim odmerkom nesteroidnega antirevmatika, če ni kontraindikacije, ni bilo doseženo pomembno izboljšanje bolezni
* sistemski lupus eritematozus s poslabšanjem kronične prizadetosti drugega organa poleg kože
* sistemski vaskulitis s poslabšanjem kronične prizadetosti drugega organa poleg kože, če ne gre za nekrozantne kožne spremembe
* polimiozitis/dermatomiozitis
* sistemska skleroza (prizadetost drugega organskega sistema poleg kože);
* revmatična polimialgija (v primeru novonastalih bolečin v ramenskem in medeničnem obroču, starosti nad 50 let in povišanimi parametri vnetja);
* neobvladljiv poliartikularni protin.

### Napotitev pod stopnjo nujnosti »hitro«:

prvi pojav simptomov ali znakov, ki govorijo v prid vnetni revmatični bolezni ter poslabšanje vnetne revmatične bolezni.

*Primeri takih bolezni ali utemeljenega suma nanje:*
* monoartritis ali oligoartritis, ki ne odgovori na zdravljenje s polnim odmerkom nesteroidnega antirevmatika (2 do 4 tedne, če ni kontraindikacije) in klinično ni sumljiv za septični artritis;
* ponavljajoči se napadi psevdoprotina ali protina kljub upoštevanju veljavnih priporočil za zdravljenje in doseženi ustrezni koncentraciji sečne kisline;
* vnetna bolečina v hrbtu, ki se ne odzove na zdravljenje s polnim odmerkom nesteroidnega antirevmatika v trajanju od 2 do 4 tedne (če ni kontraindikacije);
* sum na sistemsko vezivno tkivno bolezen brez jasne prizadetosti notranjih organov;
* sum na antifosfolipidni sindrom (žilna prizadetost ali zapleti v nosečnosti).

### Napotitev pod stopnjo nujnosti »redno«:

sum na vnetno revmatsko bolezen brez jasne prizadetosti notranjih organov ali artritisa.

*Primeri takih bolezni ali utemeljenega suma nanje:*
* suhost sluznic ust in/ali oči – sum na Sjogrenov sindrom. Suhost sluznic je izjemno neprijeten simptom, ki lahko močno vpliva na kakovost bolnikovega življenja. Vendar ukrepi ostajajo večinoma simptomatski in pregled v revmatološki ambulanti tega ne bo spremenil. Pri teh bolnikih zadostuje redna napotitev, pri čemer bo morebitna prednostna obravnava odvisna od dodatnih podatkov, navedenih na napotnici.
* Raynaudov fenomen brez drugih simptomov ali znakov sistemske vezivnotkivne bolezni in brez razjed na jagodicah prstov rok. Med bolniki z Raynaudovim fenomenom nekateri razvijejo revmatsko bolezen, a je čas do razvoja te bolezni praviloma več let.
* vnetna bolečina v hrbtu, ki se odzove na zdravljenje s polnim odmerkom nesteroidnega antirevmatika. Tak bolnik je že ustrezno zdravljen in se prvi pregled zato lahko brez škode za pacienta zamakne.

### Ni indikacije za napotitev na revmatološki pregled:

bolečine v sklepih in mišicah brez jasne otekline in drugih znakov vnetja (npr. poškodbe, osteoporoza, fibromialgija, ...)

Povzeto po: Perdan Pirkmajer K, Rotar Ž, Tomšič M, Ambrožič A. Koga, kdaj in kako napotiti k revmatologu. Zdrav Vestn. 2022;91

# Spolnost je udobje, intimnost, užitek, erotika in zaupanje

Piše: **asist. dr. Gabrijela Simetinger, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, medicinska seksologinja, Splošna bolnišnica Novo mesto**

**Zaradi napačne predstave o spolnosti, ki nam jo danes ponujajo družba in mediji, številni posamezniki menijo, da imajo težave v spolnosti, čeprav jih v resnici nimajo. Poleg mitov in prepričanj pa imamo v družbi tudi številne tabuje. Popoln tabu je tudi spolnost invalidov. Večina ne pomisli, da so gibalno ovirani invalidi ravno tako kot vsi ostali, osebe s svojimi spolnimi potrebami.**

Po deklaraciji Svetovnega združenja za spolno zdravje (*angl. World association for sexual health – WAS*) imamo vsi pravico do spolnega zdravja. Spolno zdravje je stanje telesne, čustvene, duševne in socialne dobrobiti v odnosu do spolnosti; in ni zgolj odsotnost bolezni, motnje ali fizične šibkosti. Zahteva pozitiven in spoštljiv pristop k spolnosti in spolnim odnosom in omogoča prijetne in varne spolne izkušnje brez prisile, diskriminacije in nasilja. Za doseganje in ohranjanje spolnega zdravja je treba spoštovati, varovati in izpolnjevati spolne pravice vseh oseb.

## Vseživljenjska izkušnja

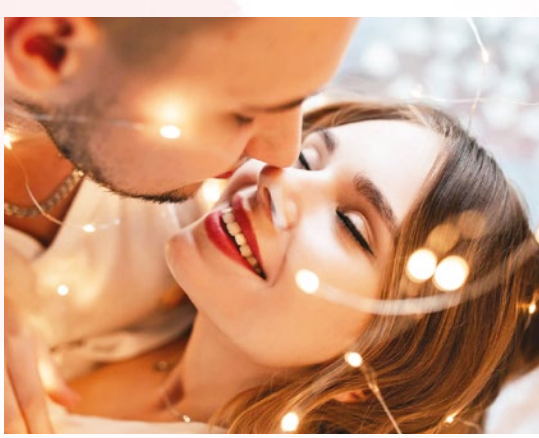
Spolnost je osrednji vidik človekove vseživljenjske izkušnje in vključuje biološki spol, družbeni spol, spolne identitete in vloge, spolno usmerjenost, erotiko, užitek, intimnost in razmnoževanje. Spolnost doživljamo in izražamo skozi misli, fantazije, želje, prepričanja, stališča, vrednote, vedenja, prakse, vloge in odnose. Spolnost sicer lahko vključuje vse omenjene razsežnosti, čeprav človek ne izkusi ali izrazi vseh. Nanjo vplivajo številni vzajemno delujoči dejavniki: biološki, psihološki, družbeni, ekonomski, politični, kulturni, pravni, zgodovinski, verski in duhovni.

Človeško spolnost danes razumemo kot močno univerzalno biološko poželenje, ki je oblikovano pod vplivom kulture in učenja posameznika. Spreminjala se je skozi zgodovino, pod vplivom različnih kultur, verskih in političnih prepričanj. Pojem družbene konstrukcije spolnosti nam pove, kako se je spolnost oblikovala skozi zgodovino in kako so se določeni spolni vzorci spreminjali skozi čas. Vsaka kultura je razvila svoje spolne prakse, ki veljajo za primerne in neprimerne, moralne, nemoralne, zdrave ali perverzne. Na zahodno kulturo najbolj vplivajo rimskokatoliška cerkev in evangeličanska tradicija, ki tudi določa primernost vedenja v izrazoslovju in omejuje primernost dosegljive intimnosti in sprejemljivost spolne aktivnosti.

## Današnja družbena konstrukcija spolnosti

Današnja družbena konstrukcija spolnosti moško spolnost prikazuje kot enostavno in neproblematično, zreducirano na vzburjenost in spolno zadovoljitev z orgazmom. Poudarjena je moška spolna spretnost, nastop in sposobnost, pri čemer igrajo glavno vlogo moški spolni ud, erekcija in moški orgazem. Ženska mora pri vsakem spolnem odnosu doživeti orgazem. V tehničnem smislu se lahko popolni spolni odnos optimalno udejanji le s pomočjo medicine, ki temelji na farmaciji in medikalizaciji človeške spolnosti. Hkrati farmacija vztrajno išče zdravilo tudi za zdravljenje ženskih spolnih motenj, vendar kot kažejo dosedanje raziskave, sta ženska spolnost in njen spolni odziv bolj kompleksna kot moška, oziroma nanju vplivajo številni dejavniki, med drugim so v raziskavah bolj omenjeni psihosocialni.

Takšno predstavo o spolnosti nam ponujata družba in mediji. Zaradi te napačne predstave številni posamezniki menijo, da imajo težave v spolnosti, čeprav jih v bistvu nimajo. Bistvo spolnega odnosa je osredotočanje na užitek in ne na predstavo.



## Napačna stališča in prepričanja v spolnosti

V družbi obstajajo prepričanja, stališča in miti, ki poleg družbene konstrukcije spolnosti dodatno omejujejo našo spolnost. Najpogostejša stališča in napačne predstave o ženski seksualnosti so: seks je za mlajše od trideset let; 'normalna' ženska pri vsakem spolnem odnosu doživi orgazem; nosečnost in porod zmanjšata žensko spolno odzivnost; žensko spolno življenje se zaključi z menopavzo; obstajata dva orgazma – 'vaginalni' je bolj ženstveni in zrelejši od 'klitoričnega'; dostojnih žensk erotična literatura ne vzburja, ne dajejo pobude in ne marajo 'bolj erotičnih' oblik seksa; če ženska nima spolnih želja ali fantazij je 'frigidna', če jih ima, je razuzdanka.

Obstajajo tudi številni miti in napačne predstave o moški seksualnosti: moški so svobodomiselni in se brez težav pogovarjajo o seksu; moški lahko vedno sproži spolni odziv pri ženski; moški so vedno zainteresirani in pripravljeni za seks in vsak dotik vodi v spolni odnos; pravi moški mora biti glavni pri seksu; seks je osredotočen na moški spolni ud in to kar se z njim počne; če moški spolni ud 'ne zmore', obstaja tabletka, ki bo poskrbela za vse; seks pomeni vaginalni spolni odnos; dober seks je spontan brez načrtovanja in brez pogovarjanja.

Moramo se zavedati, da so se ta prepričanja oblikovala skozi zgodovino in da temeljijo bolj na moralnih normah določene kulture kot znanosti o človeški spolnosti. Bolj ali manj je vsaka kultura skozi zgodovino poskušala omejevati oziroma regulirati človeško spolnost.

> Spolnost je odnos, v katerem se partnerja razvijata kot intimen par. Realno glede na zdravstveno stanje, starosti primerno, natančno in dobro razumevanje spolnosti, kakor tudi kaj pričakovati, so bistvenega pomena za zadovoljstvo v seksu.

## Ne le za mlade in zdrave

Poleg mitov in prepričanj imamo v družbi tudi številne tabuje. Popoln tabu je recimo tudi spolnost invalidov. Večina ne pomisli, da so gibalno ovirani invalidi ravno tako kot vsi ostali, osebe, ki imajo svoje spolne potrebe.

Številna prepričanja in na drugi strani tabuji so vezana na spolnost v starosti. Pogosto je prepričanje, da spolnost in spolno vedenje ni primerno za stare ljudi, da je odvratno ali celo nenormalno. Menimo, da naši dedki in babice ne seksajo, ker je seks za mlade in lepe. Zdi se nam, da je seks pri starih ljudeh nežen in intimen, vendar imajo lahko tudi oni pohoten, nespodoben in nekonvencionalen seks (angl. kinky sex). Starim ljudem se zaradi upada seksualne zmogljivosti in privlačnosti spremeni odnos do njihove seksualnosti in zato pogosto razvijejo negativna stališča o spolnosti, kar pa je narobe.

## Dovolj dobro

Temeljne predpostavke seksa po modelu »dovolj dober seks (angl. 'Good enough sex') so, da je seks dober, pozitiven, neprecenljiv del človekovega življenja, tako posameznikovega kot para in pomeni udobje, intimnost, užitek, erotiko in zaupanje.

Prav tako je za dober seks pomembno, da ohranjamo dobro telesno zdravje in zdrave življenjske navade. Čutnost/čutni dotiki in čustveno zadovoljstvo sta enakovredna sami izvedbi. Spolne stike in spolne odnose si moramo kljub določenim motnjam in boleznim z alternativnimi seksualnimi scenariji prirediti tako, da v njih uživamo.

ZDRAVJE

# Spolni odgovori in spolne motnje

Piše: **asist. dr. Gabrijela Simetinger, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, medicinska seksologinja, Splošna bolnišnica Novo mesto**

**V zadnjih 20 letih se je razvoj spolne medicine zelo pospešil. Nova odkritja so veliko prispevala k spremembam definicij in zdravljenju spolnih motenj pri moških. Medtem je zdravljenje ženskih spolnih motenj z biokemijskega vidika še vedno precejšna uganka, tako kot je uganka enotni model spolnega odgovora za ženske. Vsem nam, ki delamo na tem področju, je jasno, da je bistvo spolnega odnosa užitek, ne glede na prisotnost kakršnekoli spolne motnje ali bolezni.**

Pri svetovanju pacientom in tudi v poznejši obravnavi njihovih težav v spolnosti je ključno poznavanje človeških spolnih odgovorov, iz katerih izhajajo tudi definicije spolnih motenj. Najpogosteje se v literaturi in tudi v praksi uporabljajo trije modeli, dva sta linearna (Masters in Johnson, Kaplan) in tretji, najbolj uporabljen, je krožni model (Basson).

## Osnova za opredelitev spolnih motenj

Ginekolog William H. Masters in psihologinja Virginia E. Johnson sta v 50. letih prejšnjega stoletja na podlagi laboratorijskih raziskav prva oblikovala model človekovega spolnega odziva, ki temelji na biološkem in medicinskem razumevanju človeške spolnosti. Z raziskovanjem spolnega odgovora, ki je bil po njunem mnenju enak pri obeh spolih, sta postavila temelje fiziologiji človeške spolnosti.

Model je bil zelo pripraven za medicinsko razlago človeške spolnosti z natančnim opisovanjem fizioloških različic spolne odzivnosti in zato je takrat njuno delo postalo osnova za definiranje spolnih motenj. Fiziološko sta spolni odziv razdelila na štiri faze: fazo vzburjenja, fazo platoja, fazo orgazma in fazo umiritve. Njune ugotovitve so še danes osnova za klasifikacijo spolnih motenj po Mednarodni klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene (MKB-10-AM).

Psihiatrinja Helen Singer Kaplan je kasneje predstavila novi trifazni koncept spolnega odgovora, v katerega je vključila spolno željo. Človeški spolni odgovor je razdelila na tri faze: spolno željo, vzburjenje in orgazem, ki so fiziološko povezane, vendar sprožene z različnimi nevropsihološkimi sistemi. S svojim modelom je odprla pomembno razpravo med željo po spolni aktivnosti in občutkom vzburjenja.

## Pomen čustvene bližine

Glede na medicinsko spoznanje, da vseh žensk ni mogoče uvrstiti v omenjena spolna modela, pa so seksologi začeli razvijati nove modele. Prvi, t. i. krožni model, sta razvili nevrofiziologinja Beverly Whipple in družinska zdravnica Karen Brash-McGreer. Razdelili sta ga na štiri faze:

* fazo zapeljevanja, ki obsega spolno željo,
* fazo občutenja vzburjenja in užitka,
* fazo predaje z orgazmom in
* fazo refleksije in resolucije.

> Pomembno v obravnavi in postavitvi diagnoze spolne motnje je, da motnja osebi povzroča klinično pomembno stisko in da motnja traja več kot tri mesece. Glede na izraženost stiske ločimo blago, zmerno in očitno motnjo. Če oseba nima stiske, motnja ni prisotna.

Poudariti sta želeli, da zadovoljiva spolna izkušnja povečuje spolno željo in vodi žensko v novo spolno aktivnost.

Najbolj uveljavljen krožni model ženskega spolnega odgovora je predstavila internistka Rosemary Basson. V svojem modelu razlaga, da je glavna motivacijska sila, ki sproži spolni odgovor, stopnja čustvene bližine s partnerjem.

V njenem modelu obstajajo še številni drugi psihološki (spolne fantazije) in biološki dejavniki (senzorični dražljaji), ki vodijo v subjektivno vzburjenje. Če je stimulacija prijetna in traja dovolj dolgo ter je ženska nanjo osredinjena, postane spolno vzburjenje tako intenzivno, da se sproži spolna želja za dodatne spolne občutke in čustva, ki lahko poveča objektivno spolno vzburjenje. Pozitivna izkušnja takšnega poteka spolnega odnosa vodi v povečano čustveno bližino s partnerjem; pri tem pa orgazmična sprostitev ni pogoj za spolno zadovoljstvo.

## Več vzrokov in več dimenzij

Na podlagi teh ugotovitev se danes ženska spolna motnja obravnava večvzročno in večdimenzionalno, kjer se prepletajo biološke, psihološke in medosebne determinante. Za žensko ne obstaja preprost spolni odgovor, temveč je ta kompleksnejši in odvisen od številnih drugih dejavnikov, zato še vedno nimamo enotnega modela, s katerim bi se lahko poistovetile vse ženske.

Po raziskavi Annamarie Giraldi, Ellids Kristensen in Michaela Sanda naj bi skoraj 50 odstotkov moških svoj spolni odgovor opredelilo po prvem linearnem modelu (Masters in Johnson) in manj kot 40 odstotkov po drugem (Kaplan), medtem, ko so se ženske enakomerno razporedile med tri (Masters in Johnson, Kaplan in Basson) zgoraj omenjene modele. Ženske s spolno motnjo so svoj spolni odgovor v več kot 90 % opredelile po krožnem modelu.

## Spolna motnja je vedno prisoten problem

Težave pri spolnem odnosu, ki se občasno pojavijo v posebnih in drugačnih okoliščinah ne pomenijo, da ima oseba že spolno motnjo. Npr. če ima ženska v drugačnih okoliščinah težave z doživljanjem orgazma oziroma orgazma ne doseže, to imenujemo situacijska anorgazmija. Situacijska je zato, ker je vezana na določeno situacijo – dogodek in zato to ne pomeni, da ima ženska spolno motnjo anorgazmijo oziroma nezmožnost doseganja orgazma.

Spolna motnja je po definiciji problem, ki je pri spolnem odnosu vedno prisoten, ne glede na razpoloženje in okoliščine, taki primeri so: pekoče spolovilo pri ženski ali ukrivljen moški spolni ud, kar obema onemogoča ali otežuje vaginalni spolni odnos. Problemi v spolnosti nastopijo tudi pri boleznih, ki zaradi lokalne poškodbe tkiva onemogočajo fiziološki spolni odnos, kot so npr. okvare hrbtenice ali sladkorna bolezen. Skrbi in težave v spolnosti se večinoma rešujejo s terapevtskim svetovanjem, medtem ko motnje in bolezni velikokrat potrebujejo poglobljeno terapevtsko obravnavo.

## Sodobna opredelitev: pomembna je stiska

V MKB-10-AM gre še za zastarelo klasifikacijo. V spolni medicini pa je uveljavljena nova klasifikacija spolnih motenj po Mednarodnem komiteju za spolno medicino (angl. International Committee of Sexual Medicine – ICSM).

Spolne motnje po ICSM klasifikacijskem sistemu niso opredeljene kot organske ali psihogene, saj se vzroki njihovega nastanka medsebojno ne izključujejo in naj bi se razjasnili skozi etiologijo. Pomembno v obravnavi in postavitvi diagnoze spolne motnje je, da motnja osebi povzroča klinično pomembno stisko in da motnja traja več kot tri mesece. Glede na izraženost stiske ločimo blago, zmerno in očitno motnjo. Če oseba stiske nima, motnja ni prisotna.

## Ženske spolne motnje

**Motnja spolne želje:** gre za zmanjšanje ali odsotnost zanimanja za spolnost, odsotnost razmišljanja o spolnosti, odsotnost spolnih fantazij oziroma zmanjšanje ali odsotnost spolne želje v fazi vzburjenja. Motivacija (tukaj definirana kot razlogi/spodbude) za spolno vzburjenje pri ženski je nezadostna ali je ni. Skrajna oblika motnje spolne želje je spolna averzija, ki je opredeljena kot strah in/oziroma odpor do kakršnegakoli poskusa spolne aktivnosti.

**Motnje spolnega vzburjenja** so tri.

a) Motnja genitalnega spolnega vzburjenja, ki je odsotno ali nezadostno. Po navedbah žensk je prisotna minimalna nabreklost vulve in/ali zmanjšana vaginalna vlažnost, ne glede na način spolne stimulacije ter je zmanjšana genitalna občutljivost pri draženju. Subjektivno spolno vzburjenje se pojavi pri ne-genitalni spolni stimulaciji.

b) Motnja subjektivnega spolnega vzburjenja je odsotnost ali opazno zmanjšanje občutkov spolnega vzburjenja (spolno vznemirjenje in spolni užitek) ob kateremkoli načinu spolne stimulacije. Vaginalna vlažnost, nabreklost vulve in/ali drugi znaki fizičnega spolnega odziva so prisotni.

c) Kombinirana motnja genitalnega in subjektivnega vzburjenja.

Med motnje spolnega vzburjenja spada tudi motnja trajajočega genitalnega vzburjenja. Gre za spontano, nadležno in nezaželeno genitalno vzburjenje (kot npr. ščemenje, utripanje in pulziranje) v odsotnosti spolnega interesa ali spolne želje. Vsako zavedanje subjektivnega vzburjenja je običajno neprijetno. Vzburjenja ne poteši en ali več orgazmov, občutek vzburjenja ostaja prisoten še ure in dneve.

**Motnje orgazma** je izostanek orgazma, opazno zmanjšana intenziteta občutkov pri orgazmu ali opazno zapoznel orgazem ne glede na vrsto spolne stimulacije. Po navedbah žensk gre pri tej motnji za stanje močnega spolnega vzburjenja.

**Bolečina pri spolnem odnosu** je opredeljena kot disparevnija ali vaginizem. Disparevnija pomeni trajajočo ali ponavljajočo bolečino pri poskusu ali popolnem vstopu v vagino in/ali vaginalni penetraciji moškega spolnega uda. Vaginizem pa je trajajoča ali ponavljajoča težava ženske pri vaginalni penetraciji moškega spolnega uda, prsta ali kateregakoli drugega predmeta, kljub temu, da si ženska to želi. Prisotni so še: nehotno krčenje mišic medeničnega dna, izogibanje penetraciji ter vnaprej pričakovan fobični strah pred bolečino, kar vodi v izogibanje spolnim aktivnostim. Pri tem je potrebno izključiti ali obravnavati strukturne ali druge fizične nepravilnosti spolovila.

## Moške spolne motnje

**Motnja spolne želje** je definirana, kot velja za ženske. Pri raziskavah je to nekoliko zanemarjena tema, kljub temu, da se v klinični praksi pogosto pojavlja.

**Erektilna motnja** je definirana kot trajajoča ali ponavljajoča nesposobnost moškega, da doseže in/ali zadrži zadostno erekcijo moškega spolnega uda za spolno aktivnost. Za potrditev diagnoze je potrebno tri mesečno obdobje. V nekaterih primerih travm ali kirurško povzročeni erektilni motnji (npr. po radikalni prostatektomiji – odstranitvi prostate) se lahko diagnoza postavi pred obdobjem treh mescev. Objektivno testiranje lahko potrdi diagnozo, ne more pa nadomestiti pacientovih lastnih navedb.

**Prezgodnja ejakulacija:** dolgotrajna (od prve spolne izkušnje) prezgodnja ejakulacija je definirana z dokazi podprto medicino kot ejakulacija,

* ki vedno ali skoraj vedno nastane tik pred vaginalno penetracijo ali v časovnem okviru ene minute po njej;
* kjer gre za nesposobnost zadržati ejakulacijo pri vseh ali skoraj vseh vaginalnih penetracijah;
* ki ima negativne psihološke posledice (stiska, zaskrbljenost, razočaranje in/ali izogibanje spolni intimnosti).

Za postavitev diagnoze pridobljena prezgodnja ejakulacija je bilo premalo dokazov. Anejakulacija je odsotnost ejakulacije med orgazmom.

**Motnja orgazma** je nezmožnost doživeti orgazem, opazno zmanjšana je intenziteta občutkov pri orgazmu ali opazno zapoznel orgazem med kakršnokoli spolno stimulacijo. Spolno vzburjenje je lahko zelo intenzivno brez potešitve. Motnja se lahko pojavi skupaj z motnjo ejakulatorne funkcije.

**Bolečina pri spolnih odnosih** pri moškem ali disparevnija je trajajoča ali ponavljajoča genitalna bolečina med spolno aktivnostjo.

## Kam po pomoč

Ob težavah v spolnosti se lahko moški in ženske obrnete po pomoč v obliki svetovanja in/ali obravnave ter kompleksne psihoseksualne terapije v ambulanto za spolno zdravje na Centru za mentalno zdravje k psihiatrinji in medicinski seksologinji Ireni Rahne Otorepec, dr. med., vse dni v tednu. Ženske s težavami v spolnosti pa lahko poiščejo pomoč tudi pri ginekologinji in medicinski seksologinji dr. Gabrijeli Simetinger, dr. med., v ginekološki ambulanti Splošne bolnišnice Novo mesto, kjer zdravljenje temelji na somatskem pregledu s psihoseksualno obravnavo.

Nataša Bernik, mag. farmacije,
terapevtka relacijske družinske terapije

# Kako sočutni ste do sebe?

> Tako revmatiki kot mi vsi, bi morali biti bolj sočutni do sebe, si privoščiti vse, kar privoščimo svojim najboljšim prijateljem.

Pogovarjala se je: **Urša Blejc,** fotografija: **osebni arhiv**

**Z Natašo Bernik, magistro farmacije in terapevtko relacijske družinske terapije se v zadnjem času nekateri revmatiki srečujete v okviru seminarjev in izobraževanj, ki jih pripravlja Društvo revmatikov Slovenije. Predava o stresu, izčrpanosti, odnosih, izgorelosti pa tudi o življenju z boleznijo, kot je revma. Ta ne prinaša le bolečine, ampak lahko tudi stres, tesnobo, strah, žalovanje, težka čustva, za katera je zelo pomembno, da jih znamo prepoznati in tudi izraziti. Dobro izobraženi psihoterapevti so bolnikom s kronično boleznijo, ki jih potrebujejo, premalo dostopni, sva ugotovili s sogovornico.**

**Po izobrazbi ste oziroma ste bili najprej mag. farmacije, kako da ste se potem izobrazili še kot psihoterapevtka?**

Res je, po poklicu sem magistra farmacije in kar 20 let sem delala v farmacevtski industriji. Ko sem pred sedmimi leti doživela hujšo poškodbo noge in je tudi v službi prišlo do reorganizacije, sem se odločila, da spremenim svoj poklic in poslanstvo. Odločila sem se za študij zakonske in družinske terapije pri prof. dr. Christianu Gostečniku. Najprej zato, da bi spoznala sebe in svojo nadaljnjo pot v življenju, a sem potem želela vse te svoje izkušnje in znanja prenesti tudi na druge ljudi in to mi zdaj res izpolnjuje moje življenje. Svoje poslanstvo zdaj čutim, ko delam kot psihoterapevtka.

Drugi del, ki mi je zelo drag, pa je, da že dve leti kot prostovoljka sodelujem z Zvezo prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje in ravno zdaj tu v Kobaridu, kamor sem se preselila, odpiramo prostor, kamor bi lahko po pomoč usmerili ljudi iz Posoške doline, kjer bi lahko nudili pomoč predvsem otrokom, pa tudi staršem, posameznikom in družinam.

**Je psihoterapija v Sloveniji dovolj dostopna? Če bo zdaj vsaj malo bolj dostopna v Kobaridu, pa morda še marsikje ni, še posebno, če si je nekdo ne more privoščiti. Za psihoterapevta ne moremo dobiti napotnice.**

Tako je. Ko sem začenjala, sem delala v Ljubljani oziroma Domžalah, kjer je možnosti kljub vsemu verjetno malce več, a je v resnici težava z dostopnostjo povsod. Vsaka terapija pomeni nek finančni zalogaj za posameznika, poleg tega pa je to področje v Sloveniji neurejeno.

Ljudje lahko dostopajo do psihiatra, do kliničnega psihologa, mogoče še do socialnega delavca, medtem ko psihoterapevta v tem timu, kljub sedmi stopnji izobrazbe in dodatnih dveh letih specializacije in rednih tedenskih supervizijah, na žalost ni. V psihoterapiji delujemo na drug način kot psihiatri in psihologi, bolj je v ospred-

ju človekov čustveni položaj. Naše delo je pomembno, ukvarjamo se s človeškim življenjem in vsaj jaz to čutim kot veliko odgovornost.

**Zaradi neurejenosti področja pa ljudje težko vedo, komu zaupati in komu ne.**

Psihoterapevti, ki delujemo v okviru Združenja zakonskih in družinskih terapevtov in še nekateri drugi smo zagotovo strokovno usposobljeni za svoje delo in nas žalosti, da nismo priznani tudi s strani države. Z ureditvijo statusa, bi se izboljšal dostop do psihoterapije, manj pa bi bilo tudi tako imenovanih »šarlatanov«. Ljudje ne vedo, kdo ima ustrezno izobrazbo in kdo ne.

**Kako pogosto psihoterapijo potrebujejo osebe s kronično boleznijo? Vsaka taka bolezen, ki ostane z nami do konca življenja, že zaradi tega pomeni breme. Se strinjate?**

Strinjam se. Vsaka kronična bolečina je nekaj posebnega, zelo dobro jo poznam še iz svojega farmacevtskega dela. A na drugi strani vedno bolj ugotavljam, da ljudje potrebujemo tudi neko spoznanje o sebi, kaj smo, kaj se nam dogaja, zakaj se nam to dogaja, zakaj je toliko strahu, sramu in zakaj je tudi med našimi otroki v šoli toliko tesnobe. Dosti delam z mladimi odraslimi, vse več prihajajo tudi po covidu. Zato menim, da bi bilo zelo dobro to znanje vpeljati že v šolah. Z Zvezo prijateljev mladine Ljubljana Moste–Polje imamo lep projekt »Dobro sem, kako pa ti?«, kjer že majhne otroke nagovarjamo, kako naj poskrbijo zase, razvijajo veščine za večjo psihično odpornost in čustveno stabilnost, opredeljujejo odgovornost posameznika, razvijajo pozitivni odnos med vrstniki, sprejemajo odgovornost. To se mi zdi zelo pomembno pri nadaljnjem razvoju, pri odraslih in tudi pri ljudeh s kronično bolečino.

**Zdaj, ko ste se bolje spoznali tudi z revmatiki, kaj pri njih povzroča stisko in povečuje tveganje za psihične težave?**

Srečala sem jih že nekajkrat in so zelo prijetni. Predvsem sem vesela, da ne izpostavljajo svoje bolezni, so pozitivni, ne obupujejo, da se družijo in tudi sprostijo. Vidim, da res sprejemajo svojo bolezen, da jim to ni nekaj groznega, ampak je to del njihovega življenja. Tako revmatiki kot mi vsi, bi morali biti bolj sočutni do sebe, si privoščiti vse, kar privoščimo svojim najboljšim prijateljem. Tako da si kakšno soboto lahko dovolimo tudi kakšno uro poležati.

**Ali ni koristno tudi spregovoriti o svojih težavah?**

Absolutno. Ravno zato so ta srečanja na seminarjih tako zelo pozitivna. Običajno se srečujemo v manjših skupinah in se v nekaj urah lahko pogovorimo tudi o tem, kaj koga tare, v službi, doma, s partnerjem.

**Raziskave pa kažejo, da je med revmatiki večje tveganje za depresijo. Zakaj? Zaradi bolečine, zaradi okolice?**

Menim, da je prva pomembna stvar, da bolezen sprejmemo, da sprejmemo to izgubo zdravja, ki je nekaj najbolj svetega. Tvoje telo te izda. Razumljivo je, da je svoje telo potem težko sprejeti. Še ko kašljamo, smo jezni nase, ko ne moremo delati čisto vsega. Ko pa gre za neko kronično bolečino, je to še toliko bolj težko sprejemljivo in gotovo od tu izhaja tudi depresija. Od posameznika je odvisno, kako bo to sprejemal, seveda pa je pomembno tudi, kako bo to sprejela okolica, sodelavci, partner, otroci … Otroci so lahko zelo jezni na starša, ker ne more več igrati nogometa, teči in takrat je gotovo stiska starša še večja. Jezen si nase, jezen si na ves svet, ki je do tebe krivičen.

**Vaše področje je relacijska družinska terapija, gre torej verjetno za odnose v družini? Odnose v primarni, sekundarni družini ali tudi odnose nasploh?**

Vključuje celo družino, ožjo in širšo, kajti travma se lahko prenaša skozi nekaj generacij. Morda je za revmo zbolela že babica ali dedek, kako je to vplivalo na-

## Gumbki

**Potek vaje po korakih:**

* Zaporedno stisnemo palec in kazalec, palec in sredinec, palec in prstanec, ter palec in mazinec.
* Zraven si v mislih in na glas ponavljamo: MIR – JE – V – MENI
* Ta vaja odpravlja stres in je dobra za koncentracijo.

nje, kako drugače so se odzivali zaradi te svoje bolezni. Ti vzorci se lahko prenašajo iz generacije v generacijo. Pomembno je torej, da odkrijemo, kaj se je dogajalo tudi v naši preteklosti, pri naših prednikih.

**Ampak te vzorce seveda lahko presežemo. Niso vedno vsega krivi starši?**

Starši naredijo najbolje, kar lahko. Predvsem je tu pomembno ozaveščanje. Da se mi zavedamo, da je tako, kot je in da na določene stvari lahko vplivamo in na določene ne moremo. Ko mi ozavestimo nekaj, kar se je zgodilo v našem otroštvu ali v otroštvu naših staršev, je potem veliko lažje. Pri terapiji delamo na tem, da najprej spoznamo svoja čustva. Čustva so najpomembnejša, a smo jih zatrli in ne čutimo več, kaj se nam dogaja. Morda nas boli želodec, a ne zato, ker smo nekaj narobe pojedli, ampak zaradi strahu. Ko se strahu zavemo, lahko ugotavljamo, zakaj je tu, ga sprejmemo in udomačimo. Če poznamo naše telo, naša čustva, zakaj imamo strah, sram, žalost, jezo in veselje, kot edino pozitivno čustvo, potem veliko lažje delamo z njimi. Prav to pa delamo na terapiji. Najprej čustva ozavestimo, potem se naučimo z njimi upravljati in potem tudi živeti z njimi.

**Ni pa tu le bolezen, so tudi zahteve današnjega časa. Način življenja, ki ga danes živimo, tudi brez dodatnih obremenitev s strani bolezni marsikoga porine v izgorelost?**

Za nekoga je stres nekaj pozitivnega, za drugega pa zelo negativen. In takrat je zelo pomembno, da znamo ozavestiti, kakšen je ta stres za nas. Zakaj je negativen? Če to ozavestimo, potem morda ne pride do izčrpanosti, izgorelosti. Stresa samega po sebi ne zdravimo, saj je nekaj pozitivnega, koristen hitri odziv. Problem nastane, ko traja dolgo, deset in petnajst let in potem smo izčrpani do te mere, ko na koncu pride tudi do izgorelosti.

**Nasvet, izogibajte se stresu, ni ravno koristen. Tudi težko je izvedljiv. Je bolj pomembno, kako ga obvladamo?**

Bolje rečeno, pomembno je, kako se z njim spoprijemamo, na kakšen način. Ko bo nekdo hupal za nami, ko se peljemo v službo, se lahko razburjamo tudi mi sami. A če si rečemo, tale gospod za nami ima pač težavo in se mu neznansko mudi, nam pa se ne, se pač umaknemo ob stran in ga pustimo mimo. To je spoprijemanje s stresom in njegovo sprejemanje. Če pa začnemo vpiti in se jeziti, sami sebe v resnici spravljamo v stresno situacijo.

**Se tega lahko naučimo?**

Seveda. Spoznati moramo sebe, svoja čustva. Imamo nekaj vaj in tehnik, ki jih lahko izvajamo, da se ustavimo še pravi čas.

**Kako prepoznamo izgorelost oziroma njene napovedne znake?**

Po mojih izkušnjah je predvsem pomembno, da spoznamo, kakšni smo, kakšno osebnostno strukturo imamo. Pogosto gre pri osebah, ki gredo v izčrpanost in izgorelost, za pridnostno osebno strukturo, so pridni doma, pridni na delu, in se tudi dokazujejo samo z delom. Tukaj je na mestu zdravi egoizem, to je tisto, kar želim jaz ljudi naučiti. Dajmo poskrbeti sami za sebe, se spoznati, kakšni smo, biti empatični do samega sebe. Le tako tudi prepoznamo potem znake izčrpanosti, še preden pride do izgorelosti, ko je potem zdravljenje res dolgotrajno.

**Ali psihoterapija pomaga tudi pri spoprijemanju z bolečino, ki ni pri vseh enaka?**

## Čuječe opazovanje predmeta

Vsak si vzame en predmet, lahko svinčnik, zvezek, puščico,...

* Na predmetu se zaustavite vsaj 10 sekund.
* Ne razmišljajte o ničemer drugem, le o predmetu.
* Natančno si ga oglejte, kakšne oblike je, kakšne barve so na njem, kaj vse je na njem, opazujte ga z vso radovednostjo.
* Kako ga čutite v roki, kaj se dogaja, če ga premikate? Je gladek, hrapav...?
* Potem ga počasi nesite k ušesu in opazujte, kako je ta predmet slišati, ali se zvok spreminja, če predmet premikamo?
* Potem ga počasi nesite pred nos in opazujte, kakšen vonj ima.
* Na ta način lahko preusmerite pozornost, kadar imate tremo, ste napeti idr.
* Ko preusmerite pozornost, se napetost zniža.

Res je. Vsak je opremljen po svoje in vsak jo dojema drugače. Zato je tudi tu pomembno, da se dobro poznamo. Za nekoga je dovolj, da se bolečine zave in jo sprejme. Nekdo se sprašuje, zakaj je to doletelo ravno njega. Vsak razmišlja po svoje. Težko bi rekli, da gre tukaj za nek vzorec in da bi imeli recept, kot v farmaciji. Pri psihoterapiji je vsak posameznik oseba zase in ga moramo tako tudi obravnavati.

**V zadnjem času strokovnjaki zelo opozarjajo na problem pomanjkanja spanja. Spanje je temelj, ki ga vsi potrebujemo in ob težavah s spanjem se pogosto začnejo različne psihične težave. Revmatiki pa imajo verjetno s spanjem več težav. Kaj lahko naredimo?**

Spanec je zelo pomemben, zato je treba raziskati, kaj se dogaja in kje se da pomagati. Po drugi strani pa je pomembno tudi, da se ne obremenjujemo preveč, če kakšno noč ne moremo prespati, ampak tudi to lahko sprejmemo, se ne vznemirjamo, ampak poskusimo to nadoknaditi morda popoldan ali pa naslednji dan. Ne moremo se na silo potiskati v spanec, to vemo, da ne gre.

**Je prav, da se o svojih težavah pogovorimo z drugimi, ne nujno s psihoterapevtom? Ali znamo ljudje spregovoriti, kadar je treba.**

Stvar je v zaupanju. Seveda je lažje, če se zaupamo nekomu, če se pogovorimo, ampak ali lahko ti resnično nekomu zaupaš vse svoje težave. Mladi odrasli, ki pridejo do mene, mi včasih zaupajo stvari, ki jih ne bi nikoli zaupali svojim staršem. Ni pomembno, da greste k terapevtu, pomembno pa je to zaupanje, da najdete nekoga, ki mu zaupate in vam realno pove, kaj se vam dogaja. Ne samo, da vas pomiluje. Tu lahko terapevt sodeluje tudi z zdravnikom in na bolj subtilen način bolniku prenese neka temeljna sporočila, ki so zanj pomembna.

**Kaj je še značilno za vaša srečanja z revmatiki?**

Zame je zelo pomembno, da se pogovarjamo odkrito, zaupljivo, da ni nekih tabu tem in da vprašanja, ki se pojavljajo, skušamo skupaj tudi rešiti. Pomembno je, da se o tem pogovarjajo tudi sami med seboj, kajti oni so tisti, ki imajo življenjsko izkušnjo z revmo in ne jaz.

SOCIALNA VARNOST

# Kakšne so pacientove pravice

Piše: **Sanja Jablanović, univ. dipl. pravnica,**
**Pravni center za varstvo človekovih pravic in okolja, PIC**

**Izjemno pomembno je, da imamo pacienti enakopravno, primerno, kakovostno in varno zdravstveno obravnavo, ki temelji na zaupanju in spoštovanju med pacientom in zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem. S tem ciljem je bil oblikovan Zakon o pacientovih pravicah. Ureja pravice, ki jih ima pacient kot uporabnik zdravstvenih storitev pri kateremkoli izvajalcu zdravstvene dejavnosti.**

Zdravstvena obravnava mora biti skladna s pacientovimi potrebami in zmožnostmi zdravstvenega sistema. Le odnos sodelovanja in zaupanja zagotavlja primerno, kakovostno in varno zdravstveno obravnavo. Zagotavljanje različnih pravic tekom vseh faz zdravstvene obravnave vsekakor prispeva k večji kakovosti zdravstvene oskrbe. Medtem ko so nekatere v okvirju naštete pravice že na prvi pogled dovolj jasne in ne potrebujejo poglobljenih pojasnil o njihovi vsebini, so druge bistveno bolj kompleksne in sestavljene iz več pravic oziroma upravičenj.

## Samostojno odločanje o zdravljenju

Med njimi je tudi pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju, ki pa ne bi mogla obstajati brez pravice do obveščenosti in sodelovanja in tudi pravice do drugega mnenja.

Pacient ima pravico, da je zaradi uresničevanja pravice do samostojnega odločanja o zdravljenju in pravice do sodelovanja v procesu zdravljenja obveščen o svojem zdravstvenem stanju in verjetnem razvoju ter posledicah bolezni. Pacient ima ob prisotnosti zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca pravico do neoviranega vpogleda in prepisa zdravstvene dokumentacije, ki se nanaša nanj. Mora biti obveščen o načinu zdravljenja in verjetnosti uspeha ter mogočih tveganjih ali negativnih posledicah. Prav tako mora biti seznanjen z morebitnimi drugimi možnostmi zdravljenja, tudi tistimi, ki v Sloveniji niso dosegljivi ali niso kriti z zdravstvenim zavarovanjem.

## Obveščenost

Izjemno pomembno je tudi, na kakšen način je pacient o tem obveščen. Pojasnila mora zdravnik podati pacientu v neposrednem stiku, obzirno, na pacientu razumljiv in prilagojen način, v celoti in pravočasno. Pacient ima nato pravico, da dejavno sodeluje pri izbiri načina zdravljenja. Pacient ima tudi pravico vedeti, kdo ga zdravi in kdo sodeluje pri njegovem zdravljenju.

## Drugo mnenje

Če želi, ima tudi pravico do pridobitve drugega mnenja na vseh ravneh zdravstvene dejavnosti. Drugo mnenje poda zdravnik, ki ima po pridobitvi licence najmanj pet let delovnih izkušenj s področja, za katero se zahteva drugo mnenje. Zahteva za pridobitev drugega mnenja za pacienta ne sme imeti negativnih posledic pri nadaljnji zdravstveni obravnavi pri lečečem zdravniku. Prav tako je pravica do drugega mnenja krita z obveznim zavarovanjem.

## Zakon o pacientovih pravicah

ureja širok spekter pravic, ki morajo biti pacientu zagotovljene ne le tekom zdravljenja temveč že pred začetkom zdravstvene obravnave in tudi po njej, kot so na primer:

* pravica do dostopa do zdravstvene obravnave in zagotavljanja preventivnih storitev,
* pravica do enakopravnega dostopa in enakopravne obravnave pri zdravstveni obravnavi,
* pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvene dejavnosti,
* pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene obravnave,
* pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo,
* pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov,
* pravica do spoštovanja pacientovega časa,
* pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja,
* pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju,
* pravica do obveščenosti in sodelovanja
* pravice do drugega mnenja,
* pravico do upoštevanja vnaprej izražene volje,
* pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic in
* pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

## Privolitev ali zavrnitev

Pacientu, ki je sposoben odločanja o sebi, brez njegove poprejšnje svobodne in zavestne privolitve na podlagi prejetih pojasnil ni dovoljeno opraviti medicinskega posega oziroma zdravstvene obravnave, razen v primerih, ki

jih določa zakon. Pacient lahko da privolitev ustno ali z dejanjem oziroma ravnanjem, iz katerega je mogoče zanesljivo sklepati, da pomeni privolitev. Pisna privolitev je potrebna za operativni ali drug medicinski poseg, povezan z večjim tveganjem ali večjo obremenitvijo (pacient mora izpolniti in podpisati privolitveni obrazec). Kadar ne more dati pisne privolitve, lahko da privolitev tudi ustno v prisotnosti dveh polnoletnih prič. Brez privolitve se lahko opravi le nujna medicinska pomoč, če pacient ne more izraziti svoje volje. Nenujna medicinska pomoč pa se opravi brez privolitve le izjemoma in če so vsi zakonski pogoji izpolnjeni.

Samostojno odločanje o zdravljenju pomeni tudi, da ima pacient, ki je sposoben odločanja o sebi, pravico zavrniti predlagani medicinski poseg oziroma zdravstveno obravnavo, razen kadar bi to ogrozilo življenje ali huje ogrozilo zdravje drugih. Pacient pa ima kadarkoli pravico preklicati tako privolitev kot tudi zavrnitev zdravljenja.

## Vnaprej izražena volja

Prav tako pa je v okviru samostojnega odločanja o zdravljenju pacientu potrebno zagotoviti pravico do upoštevanja vnaprej izražene volje.

Pacient si namreč lahko izbere zdravstvenega pooblaščenca, to je osebo, ki bo v primeru in za čas njegove nesposobnosti odločanja o sebi odločala o njegovi zdravstveni obravnavi. Pacient zdravstvenega pooblaščenca določi s pisnim pooblastilom, na katerem mora biti pacientov podpis overjen. V pooblastilu lahko pacient določi navodila in usmeritve glede njegove zdravstvene obravnave ter morebitne omejitve pravice do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo in njegovim zdravstvenim stanjem. Pooblastilo pa lahko pacient kadarkoli prekliče s pisno izjavo.

Pacient lahko s pisno izjavo določene osebe, ki bi po zakonu lahko odločale v njegovem imenu, celo izključi ali omeji, da bi odločali o njegovi zdravstveni obravnavi, za primer da sam ni zmožen odločanja. Prav tako pa ima pacient pravico, da se upošteva njegova volja o tem, kakšne zdravstvene obravnave ne dovoljuje, če bi se znašel v položaju, ko ne bi bil sposoben dati veljavne privolitve. Vnaprej izražena volja se dokumentira na privolitvenem obrazcu, pri sestavi obrazca pa sodelujeta tudi osebni zdravnik in zastopnik pacientovih pravic, ki pacienta poučita o pomenu in posledicah takšne odločitve.

Jasno definirane pacientove pravice pa lahko ostanejo le črka na papirju, če ni primernega ter vnaprej predpisanega postopka njihovega varstva. Zato sta ključni pacientovi pravici tudi pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic in pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

*Postopek obravnave kršitev in vloga zastopnikov pacientovih pravic pa sledi v naslednji številki.*

---

# Smisel življenja je ...

Pišeta: **Milena Pavić Nikolić, mag. zdravstvene nege, dr. Darja Thaler, višja predavateljica**

**Dolgotrajna kronična bolezen je ovira v človekovem življenju, ki človeka prizadene ne samo fizično, ampak tudi psihološko in socialno. Prizadene torej njegovo telo, včasih pa še bolj njegove občutke, doživljanja, čustva, odnose s socialnim svetom. Izkušnja kronične bolezni postavi pod vprašaj ustaljene načine vsakdanjega življenja in načine doživljanja sebe. Življenje postane negotovo.**

Ko se človek spopada s kronično boleznijo, se ne spopada samo z oslabljenim telesom in telesno bolečino, ampak tudi s psihičnimi in socialnimi posledicami bolezni; z mnogimi negotovostmi in strahovi, ki so povezani z boleznijo, sedanjostjo, prihodnostjo, s spremenjenim odnosom do sebe, s spremenjenimi odnosi do sveta, do bližnjih, do dela itd. Te posledice so včasih še bolj obremenjujoče kot sama telesna bolečina.

Kronični bolniki morajo obvladati predvsem tri strategije v svojem življenju:

* najti **smisel življenja** kljub trajni oviranosti
* izdelati **prilagoditve** v vsakdanjem življenju
* na novo oblikovati **samopodobo** (odnos do samega sebe)

## Ne vdajmo se

Raziskave so pokazale, da ni nekih posebnih psiholoških značilnosti, ki bi odlikovale tiste osebe, ki se znajo uspešno soočiti s kronično boleznijo, in ki jih ne bi imele osebe, ki se neuspešno soočajo s kronično boleznijo. Bolniki uporabljajo različne mehanizme soočanja in obvladovanja bolezni. Ti mehanizmi so lahko razumski (npr. način razmišljanja) ali vedenjski (npr. načini obnašanja, delovanja).

Druga pomembna razlika je med emocionalnim (čustvenim) načinom in problemskim načinom soočanja. Prvi način skuša čim bolj zmanjšati čustvene posledice bolezni, drugi pa skuša z dejanji preseči težave.

Vse te strategije so boljše od pasivne vdanosti v usodo, ki je neproduktivna. Bolezen ni nujno nekaj, česar posameznik ne bi mogel izkoristiti za osebnostno rast.

## Misli imajo moč

Sprememba miselne naravnanosti je korak bližje k boljšemu počutju in lažjemu soočanju s težavami, ki jih prinašata tako življenje kot bolezen. Henry Ford povzame miselnost v svojem znamenitem citatu »Če mislite, da nekaj zmorete, imate prav. In če mislite, da nečesa ne zmorete, imate prav tako prav.«

Naše misli postanejo naša resničnost in negativna miselna naravnanost nikoli ne more spodbuditi nič drugega kot negativne rezultate. Naša prepričanja so močno povezana tudi z našimi mislimi. Stavki, ki jih govorimo sami sebi, so namreč velikokrat posledica prepričanj, ki jih imamo o sebi in svetu. Če opazujemo svoj samogovor, lahko opazimo tudi nekatera omejujoča prepričanja, ki so podlaga posameznim besedam, ki nam švigajo po glavi.

## Teža preteklosti

Izkušnje in dogodki iz zgodnjega otroštva ter pomen, ki smo ga takrat tem dogodkom pripisali, bodo shranjene globoko v jedru tistega, kar smo. Če povzamem, je bistvo vsega v tem, da je vsaka naša reakcija, kako doživljamo stvari danes, povezana s perspektivo našega otroštva, ki nanjo vpliva.

Ko se gibljemo skozi življenje, se bodo v naše možgane vtisnili tudi vsi nadaljnji dogodki, ki bodo še bolj utrjevali prepričanja in utrjevali miselnost, ki jo prikazujemo navzven.

## Prevzeti moramo nadzor

Največkrat razloge za osebno nezadovoljstvo iščemo zunaj sebe. Krivimo čas, ki je prekratek, nerazumevanje nadrejenih do nas in našega dela, slabo organizacijo dela in medsebojne odnose. Ko se zadeve še bolj poglobijo, pa prenesemo tako razmišljanje tudi v družinske in prijateljske odnose. Dokler kar naenkrat ne ugotovimo, da nas tudi tisti, ki so nam najdražji, ne razumejo več.

Tak način razmišljanja nam odvzema moč za spremembe, saj praktično nimamo možnosti vpliva na dogajanje. Vse se dogaja izven nas in neodvisno od nas. Nimamo nobenega lastnega nadzora. Odvisni smo od drugih, njihove pripravljenosti, da nam pomagajo. Žal te pomoči največkrat ni. Če želimo spremembo moramo spremeniti naš način razmišljanja in pogleda na lastno vlogo. Prevzeti moramo nadzor nad svojim delovanjem ali povedano drugače, postati moramo subjekt. To pomeni, da izbiramo med lastnimi odločitvami v okviru svojih odgovornosti. Izhajamo torej iz sebe in spreminjamo stvari, ki so odvisne od nas oz. našega delovanja.

## Človeške potrebe

Abraham Maslow je glavni predstavnik in utemeljitelj humanistične psihologije. Človekove potrebe je razvrstil v hierarhičen red potreb od najnižjih (fizioloških potreb in potrebe po varnosti) do najvišjih (potrebe po ljubezni in pripadnosti, po spoštovanju in samospoštovanju in kot najvišjo potrebo po samopotrjevanju). Zagotovitev najnižjih potreb šele omogoča zadovoljevanje višjih. Potrebe človeka je torej prikazal vertikalno, kot nek hierarhični sistem.

William Glasser pa nas, za razliko od Maslowa, uči še globljih dimenzij človekove biti. Trdi, da ima človek poleg potrebe po preživetju, oz. fizioloških potreb, vrojene še druge, enako močne psihološke potrebe. Te psihološke potrebe razvršča v štiri skupine in jih postavlja horizontalno ob bok

»Samo en kotiček vesolja je, ki ga lahko zanesljivo popravite – to ste vi sami!«
*Aldous Huxley*

fiziološkim potrebam. Ravno tako kot Maslow tudi on trdi, da nas v življenju vedno nekaj žene in da je to dokaz, da živimo. Obvladuje nas skupina osnovnih potreb, ki jih moramo neprestano zadovoljevati.

Vse potrebe, tako temeljne, kot tudi druge, so nujne, saj se zelo hitro zavemo, kadar niso zadovoljene. Zato dobesedno kličejo k zadovoljitvi. V trenutku, ko pa jo zadovoljimo se že pojavi nova ali celo več novih potreb, ki imajo skupen, včasih pa tudi nasprotujoč učinek. Sile, ki nas pri tem ženejo, pa po Glasserjevem mnenju, sestavljajo pet temeljnih skupin potreb, ki so:

* potreba po preživetju in razmnoževanju,
* potreba po ljubezni, oz. pripadnosti,
* potreba po moči,
* potreba po svobodi in
* potreba po zabavi.

Za zadovoljevanje vseh zgoraj naštetih potreb je potreben nenehen kompromis, kajti naše potrebe se v večini primerov prepletajo med seboj in le redko nastopajo samostojno. Malokrat pravzaprav vemo, kako naj živimo, da bi bile naše potrebe zadovoljene do take mere in na tak način, kot si želimo. Vendar pa smo ravno mi sami tisti, ki se temu lahko najbolj približamo. To pa pomeni, da smo prevzeli izbiro in odgovornost in s tem kontrolo nad samim seboj. Postali smo samoodgovorni in tisti, ki kreirajmo svoje življenje.

# Največ padcev se zgodi doma

Piše: **Anita Ozmec** iz Doma upokojencev Ptuj

**Delovni terapevti želimo z različnim pristopi doseči, da posameznik kljub omejitvam živi čim bolj samostojno, kakovostno in zadovoljno življenje. Na predavanju družinskega srečanja Društva revmatikov Slovenije, podružnice Ptuj sem zbranim predstavila uporabne strategije za preprečevanje padcev in kako kljub določenim omejitvam krepiti ali vsaj vzdrževati telesne in umske sposobnosti.**

Tveganje za pojav padcev se s starostjo povečuje, kar je še posebej nevarno pri tistih z osteoporozo. Vzrokov za padce je več - od težav s hojo in ravnotežjem, nevarnostmi v okolju, do okvar vida in spomina. Dokazano je, da se največ padcev zgodi v popoldanskem času, v domačem okolju kjer se počutimo najvarneje.

## Svetloba, udobje, prijemala

Najpomembneje je, da je naš dom dobro osvetljen, da kjer je le mogoče namestimo senzorska svetila.

Prostore in tla imejmo dobro prehodne, tako da imamo dovolj prostora za gibanje. Pohištvo primerno razporedimo in odstranimo vse kable, preproge, medtem ko si lahko pragove ter stopnice označimo z živo barvnimi trakovi. Poskrbimo, da smo primerno obuti (priporočena je fiksirana obutev z gumiranim podplatom). Pozorni bodimo tudi na naše hišne ljubljenčke, ob katere se lahko kaj hitro spotaknemo.

V kopalnici in stranišču si namestimo dodatna prijemala, na dnu kadi ali tuša pa protizdrsne podlage. Uporabljamo lahko pripomočke, kot sta žlica za obuvanje s podaljšanim ročajem in dolgo prijemalo za pobiranje brez prepogibanja.

## Moč in ravnotežje

Za preprečevanje padcev je prav tako potrebna dobra telesna pripravljenost, predvsem moč v rokah, da se ob morebitnem zdrsu lahko uspešno zadržimo. Eden najboljših načinov za ohranjanje obsega gibov in zmanjšanje togosti je raztezanje. Pričnemo z vsaj pet minutnim raztezanjem in ogrevanjem.

Hoja, kolesarjenje in plavanje so odlične aktivnosti za naše sklepe, srce, razpoloženje in energijo. Ne pozabimo na mišice okrog sklepov, ki jih krepimo z vadbo z lastno težo in pripomočki, kot so uteži.

Pri vadbi lahko uporabljamo ročke z gumiranim oprijemom, ki manj drsijo in jih je tudi lažje držati. Pričnemo z manjšimi utežmi (na primer 0,5 kg) z manj ponovitvami. Če imamo hud artritis rok in težko primemo proste uteži pa so dobra nadomestna možnost manšetne uteži, ki jih je mogoče pritrditi na zapestje.

Telesna vadba naj bo redna in kontinuirana, kajti raziskave kažejo na to, da vadba pomaga lajšati bolečine pri revmatoidnem artritisu. In čeprav obstajajo številne prednosti telesne aktivnosti poslušajmo svoje telo in sklepe ter izberimo pravi tempo in vrsto aktivnosti, da se izognemo nelagodju ali morebitnim poškodbam.

## Tudi um naj »telovadi«

Poskrbimo tudi za naše dobre umske (kognitivne) sposobnosti, kamor spadajo pozornost in spomin. Učinkovitost umovadbe bo v veliki meri odvisna od našega napora in motivacije. Zato izberimo dejavnosti, ki predstavljajo izziv za naš um, za katere se moramo potruditi, a hkrati v njih tudi uživamo. Naj nam vsakdanje življenje ne postane rutina. Na poti v trgovino ali obisku prijateljev uberimo drugo pot kot običajno, odkrivajmo nove kraje, spoznavajmo ljudi in tuje jezike. Berimo in obnavljajmo prebrano, pišimo z roko (tako dominatno kot nedominantno roko), rešujmo uganke, križanke, igrajmo igro spomina, šah, kartajmo.

V pomoč so nam lahko različni priročniki vaj za krepitev spomina, ki jih najdemo v dobro založenih trgovinah in na spletu. Poleg zdravega življenjskega sloga nam za zdravje naših možganov pomagajo poskrbeti tudi dobri medsebojni odnosi. Privoščimo si tudi počitek in lenobnost ter z ljubeznijo sprejmimo tisto, kar nam je dano (v skladu z latinskim izrekom amor fati, ljubezen do usode).

GLAVA IN TELO

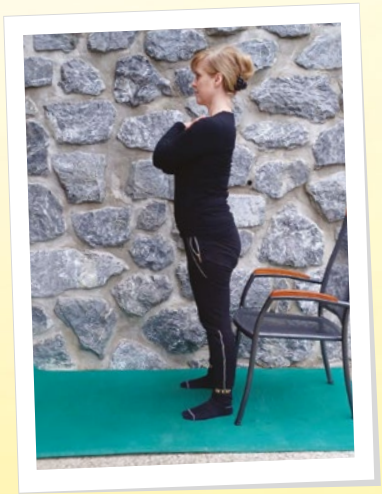
Fizioterapevtski kotiček

# Vadbeni pripomoček, ki ga ima vsak: stol

Pripravlja in telovadi: **Nuša Jerič, dipl. fizioterapevtka**

**Za vadbo ne potrebujemo vedno pripomočkov, ki bi jih morali posebej kupiti prav za ta namen. Zelo priročen pripomoček, ki je vedno v bližini, je že navaden stol. Uporabljajo ga celo zdravniki za preverjanje zmogljivosti, tako da štejejo, kolikokrat v minuti lahko oseba brez opore vstane in sede. S pomočjo stola pa lahko izvajamo tudi različne vaje, doma ali v službi.**

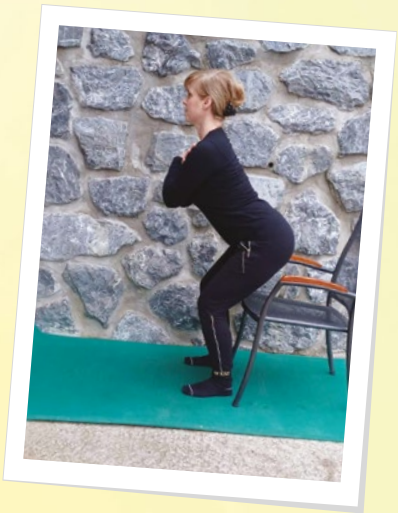
**Vsako vajo ponovimo od 10- do 12-krat.**



## VAJA 1

A. Stojimo v širini medenice, roki prekrižamo na prsnem košu.

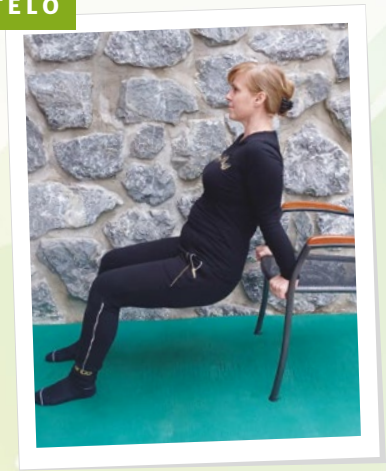
B. Naredimo počep (kot bi se želeli usesti na stol). Pri tem pazimo, da kolen ne potisnemo čez linijo stopal.



## VAJA 2

A. Levo stopalo položimo na stol. Roki prekrižamo na prsnem košu.

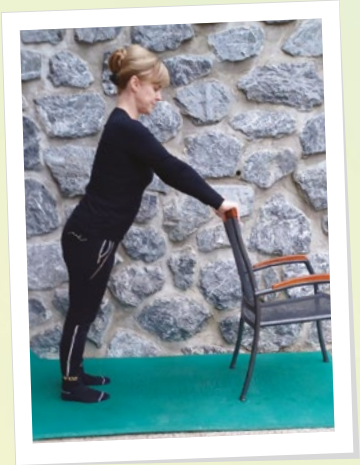
B. Naredimo rahel počep. Pazimo, da desnega kolena ne potisnemo čez linijo stopala. Ponovimo še z drugo nogo.



## VAJA 3

A. Smo v počepu (kolen ne potisnemo čez linijo stopal), z dlanmi naslonjenimi na rob sedala (kot prikazuje slika).

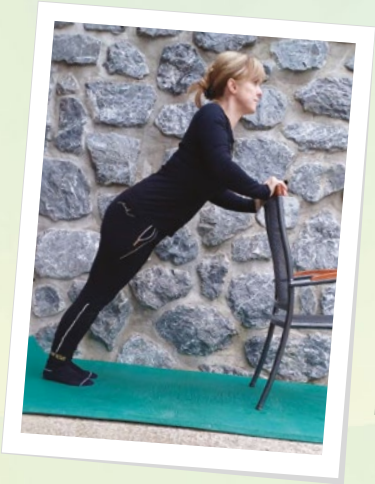
B. Rahlo pokrčimo roke, se zadržimo v tem položaju tri do štiri sekunde, nato komolce iztegnemo v začetni položaj.



## VAJA 4

A. Stojimo v širini medenice (nekoliko smo oddaljeni od stola), dlani položimo na naslon stola.

B. Pokrčimo komolce (ti naj bodo ob telesu) in raven trup približamo stolu. V položaju zadržimo tri do štiri sekunde, nato komolce iztegnemo v začetni položaj.



Opozorilo: Stol naj bo dovolj stabilen, da se ne premika ali pa naj bo ob steni.

## VAJA 5

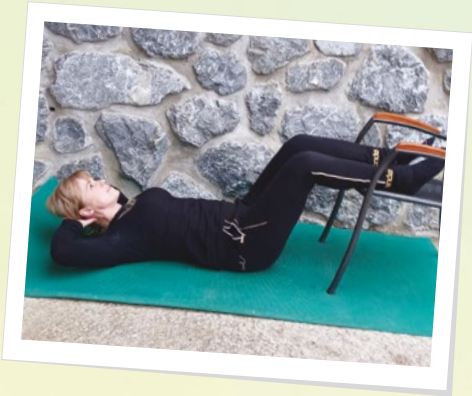
A. Ležimo na hrbtu. Stopala položimo na stol, nogi sta iztegnjeni v kolenih.

B. Dvignemo zadnjico. V položaju se zadržimo tri do štiri sekunde.

## VAJA 6

A. Ležimo na hrbtu. Noge položimo na stol, roke položimo pod zatilje.

B. Napnemo globoko trebušno mišico (»popek nežno povlečemo proti hrbtenici«) in dvignemo zgornji del trupa od podlage (pri tem pazimo, da imamo komolce narazen, med brado in prsnico je pest prostora). V položaju se zadržimo tri do štiri sekunde, nato se vrnemo v začetni položaj.



IZ PODRUŽNIC

Podružnica **Ljubljana**

# Pohodništvo je znova zaživelo

Piše: **Gregor Gajšek**

**Vsak začetek je težak, a po dobrem letu lahko rečemo, da se je izplačalo. Pohodniška sekcija ljubljanske podružnice Društva revmatikov Slovenije je bila kar nekaj let neaktivna. Danes pa imamo znova dobro delujočo in organizirano pohodniško sekcijo. Za naše člane je pohodništvo še dodatna možnost kakovostnega gibanja na svežem zraku in druženja s prijatelji, drugimi člani, znanci. Podružnica ima tako še dodatno dimenzijo, dodatno dejavnost, ki je pravzaprav iz meseca v mesec bolj priljubljena tudi ali pa predvsem po zaslugi Ane Papež.**

Pohodništvo je za nekaj let ugasnilo potem, ko si je takratna vodja Jana Gantar hudo poškodovala koleno in prestala operacijo, ki pa ni bila uspešna, tako da se je njena rehabilitacija zavlekla. Ko sem še ne tako dolgo nazaj prevzel vodenje največje podružnice, sem bil pred izzivom, kako oživiti nekoč zelo priljubljeno dejavnost in komu zaupati vodenje te sekcije, kajti jasno je bilo, da Jana pohodov ne zmore več. Lansko jesen sem k sodelovanju uspel pritegniti Ano Papež, ki je v letu 2021 organizirala dva pohoda, in sicer z Urha na Orle ter iz Šentjakoba na Oljsko goro. Vsakega izmed njih se je udeležilo manj kot deset članov in njihovih prijateljev. Toda skromna udeležba Ane ni potrla, jaz pa sem bil vseeno zadovoljen, da se je po dolgem času v ljubljanski podružnici znova začelo prebujati zanimanje za pohodništvo.

Čez zimo s pohodi nismo tvegali, ko pa se je le za silo ogrelo, je Ana znova zavihala rokave in letos smo v ljubljanski podružnici izpeljali šest lokalnih pohodov ter tudi nacionalnega. Marca so se pohodniki podali na Rašico, aprila na Sv. Jošt nad Kranjem, na krasen majski dan smo imeli pohod s fizioterapevtko iz Tivolija na Rožnik in nazaj. Sredi julija so se pohodniki podali na Planino nad Vrhniko. Avgusta je šla planinska sekcija na počitnice in se vrnila k aktivnostim jeseni, ko so zavzeli Stari grad nad Kamnikom ter na Martinovo soboto vas Rašico nad ljubljanskimi Črnučami. In prav slednjega pohoda je bila Ana Papež še posebej vesela, kajti prvič, odkar vodi pohodniško sekcijo, je bilo na pohodu več kot 20 udeležencev. Skoraj trikrat toliko kot pred dobrim letom dni, ko je na meglen in pust oktobrski dan izpeljala prvi pohod.

Poseben izziv tako zame kot za Ano je bila organizacija nacionalnega pohoda. Junija - tik preden je pričela pritiskati poletna vročina - smo za vse podružnice organizirali pohod po Katarini nad Ljubljano, za bolje pripravljene pa je sledil še dodatek - vzpon na Sv. Jakob. Pohoda se je udeležilo 83 ljudi iz vseh koncev Slovenije, od teh kar 33 iz naše podružnice. In po tem pohodu so se ljubljanski pohodniki v velikem številu znova začeli podajati na nacionalne pohode, ki so jih organizirale druge podružnice. ■

*Stari grad nad Kamnikom*

*Orle*

*Vas Rašica*

Podružnica **Posavje**

# Nacionalni pohod na Sremič nad Krškim

Piše: **Irena Fürst**

**V začetku oktobra je podružnica Posavje organizirala zadnji letošnji nacionalni pohod članov Društva revmatikov Slovenije. V zadnjih letih smo prehodili že nekaj okoliških hribov, tokrat pa je prišel na vrsto Sremič nad Krškim. Na pohod se je prijavilo več kot 110 društvenih pohodnikov.**

Vreme je bilo v dneh pred pohodom deževno in poti so bile razmočene. Zato smo se organizatorji zaradi varnosti odločili, da bomo traso malce prilagodili in smo izbrali varnejšo pot ne povsem do vrha, do Grmade, temveč le do gostišča Tri lučke. Za tiste, ki težko hodijo, pa smo organizirali še dodatno pot ob reki Savi. To je urejena sprehajalna pot ob reki do hidroelektrarne Krško in naprej proti Brestanici.

Veseli smo bili, da se je za pohod odločilo toliko članov, a za organizatorje je bil to kar velik zalogaj. V hotelu City v Krškem so nam prijazno dovolili, da organiziramo sprejem pohodnikov in podružnično pogostitev na terasi pred restavracijo. Pri pogostitvi so sodelovali člani in članice podružnice in poskrbeli za pecivo, domač sok in druga okrepčila.

Nekaj po deseti uri smo se podali na pot. Večina proti Sremiču, ostali ob reki Savi. Dan je bil lep, obsijan s soncem in pot je bila prijetna. Po prihodu do Treh lučk sem pohodnike seznanila z osnovnimi podatki o občini Krško, predvsem njenem pomenu v energetski shemi Slovenije. Žal se nuklearne elektrarne s hriba ni videlo, saj je bila skrita izza hriba Libna. Povedala sem tudi nekaj zanimivosti o menihih trapistih, ki so bili lastniki Sremiča in vinogradov na njem od leta 1881 do leta 1947, ko je red razpadel. Tudi pohodniki ob Savi so izvedeli nekaj zanimivih informacij o mestu Krško.

Po vrnitvi na izhodiščno mesto smo imeli v restavraciji hotela malico. Na mize smo dali še preostalo pecivo in druženje je potekalo v prijetnem vzdušju. Poskrbeli smo tudi za glasbo in kar nekaj pohodnikov se je ob zvokih harmonike zavrtelo po parketu. Za dodatno presenečenje sta poskrbela Krčana Igor in Nelka, ki sta za vse pohodnike naredila majhno platneno vrečko s čokoladico in pozitivno mislijo.

Nato smo obiskali še Mestni muzej Krško in si pogledali del njihovih muzejskih razstav. Pohodniki iz ptujske podružnice, ki so se odpeljali še na kratek ogled nuklearne elektrarne iz avtobusa, so se nam pridružili v preddverju muzeja. Kustosinje muzeja so nas razdelile na tri skupine, ki so krožile po razstavi o Franu Bonaču, ustanovitelju tovarne papirja v Krškem, likovni razstavi v Galeriji Krško in Mencingerjevo hišo. Vse te enote spadajo pod Mestni muzej Krško. Vodstvo muzeja nam je prijazno omogočilo brezplačen ogled. Po ogledu smo se poslovili, si zaželeli vse dobro in tudi da se na pohodih v letu 2023 ponovno srečamo.

*Pogostitev pred pohodom*

*Na poti ob reki Savi*

# Ogreti pohod na Bohor

Piše: **Irena Fürst**

**Podružnični pohod na Bohor je bil sredi oktobra. Da se razgibamo in ogrejemo vse dele telesa, ki so pri hoji pomembni in aktivni, smo pred pohodom izvajali terapevtske vaje. Zjutraj se je na Senovem zbralo 17 članov in članic ter nekaj njihovih družinskih sopotnikov.**

Z nekaj vozili smo odpeljali na izhodiščno točko pod Bohorjem. Ko smo se vsi zbrali, smo najprej izvedli sklope vaj za glavo, vrat, ramenski obroč, roke, hrbtenico in noge. Pri izvedbi nekaterih vaj smo si pomagali s pohodnimi palicami.

Pot na Bohor je za revmatike srednje zahtevna, a tudi člani z večjimi zdravstvenimi težavami so jo uspešno premagali. V koči na Bohorju smo se preoblekli, okrepčali s kavo, čajem in dobrotami iz nahrbtnikov. Prijetno je bilo in ni manjkalo smeha in veselja. Pred odhodom v dolino, smo pred kočo celo zaplesali, pa čeprav v gojzarjih.

Da odvržemo negativno energijo, kot nekateri pravijo, smo se vračali v dolino po drugi poti. Na nekaterih delih je bila bolj strma, a nam vseeno ni delala težav. Ob pogovorih in občudovanju narave smo se vrnili na izhodišče in se odpeljali v dolino na dobro malico in prijetno druženje v gostišču na Senovem. Bil je lep pohodniški dan in vemo, da ni bil zadnji.

*Vedno radi zaplešemo, ne glede na to, kako smo utrujeni.*

# 90 let »posavskega inovatorja«

Piše: **Irena Fürst**

**Franci Dernač, eden prvih članov društva v podružnici Posavje, je letos praznoval svojo 90. letnico. Člani društva smo ga obiskali, mu predali skromno darilo in z njim nazdravili še na mnoga leta.**

Vsa leta je v društvu sodeloval pri skoraj vseh aktivnostih. Njegov prispevek je bilo čutiti povsod, pri telovadbi, pri družinskih srečanjih, pri strokovnih ekskurzijah, pri novoletnih srečanjih in vseh ostalih druženjih članov podružnice. Nikoli ni zavrnil prošnje po pomoči in sodelovanju.

Pred leti smo obiskali društveno delavnico na Smrtnikovi v Ljubljani s prikazom pripomočkov, ki revmatikom olajšajo vsakodnevno življenje. Ker je Franci Dernač vsestranski človek, ki ima smisel in znanje za izdelavo različnih izdelkov, je sam naredil več naprav za izvajanje telovadbe, pripomoček za obuvanje nogavic in pobiranje stvari s tal in podstavek na straniščni školjki, ki revmatiku olajša sedenje. Pripomočke smo preizkusili in bili tako navdušeni, da smo ga poimenovali kar posavski inovator.

V življenju je doživel tudi žalostne dneve in leta. Predvsem mu je bilo težko, ko je bil kot mlad fant v času druge svetovne vojne z družino izgnan v Nemčijo. To je bil čas pomanjkanja in odrekanja in mogoče so ga prav te izkušnje utrdile in ga naredile močnega za vse izzive v poznejših letih, tudi zdravstvene. Franci, hvala ti za vse skupne trenutke v podružnici revmatikov Posavje, ki ne bodo nikoli pozabljeni.

*Vse najboljše, Franci.*

Podružnica **Dolenjska in Bela krajina**

# Danilo Kure je praznoval 90 let

Piše: **Helena Murgelj**

**Danilo Kure iz Novega mesta je septembra praznoval visok življenjski jubilej, 90. rojstni dan. Z Andrejem Gregorčičem, prejšnjim vodjo podružnice, sva ga ob jubileju obiskala na njegovem domu.**

Rodil se je 13. septembra 1932 v Svibniku pri Črnomlju. V družini je bilo deset otrok, Danilo je bil najmlajši. Poročil se je z Marijo iz Nove vasi pri Blokah. Dom sta si zgradila v Novem mestu. Ponosen je na hčerko Jelko ter na vnuka in vnukinjo. Danilo je bil zaposlen pri Gozdnem gospodarstvu, prosti čas pa je posvetil vinogradu na Trški gori. Upokojenske dni preživljata z ženo na domu. Danilo je vključen v društva upokojencev, vinogradnikov in revmatikov.

Kot revmatik se je vključil v Društvo revmatikov Slovenije, v podružnico Dolenjske in Bele krajine. Tu se je rad udeleževal telovadbe, izletov, druženj in drugih dejavnosti, zdaj pa mu zdravje tega ne dopušča več. Obiska je bil zelo vesel. Obujali smo spomine na njegovo otroštvo, zaposlitve in delo, ki ga je zelo rad opravljal. Tudi danes rad bere knjige, potelovadi na steperju in se sprehodi okrog domače hiše. Želimo mu še veliko zdravih let v krogu svojih domačih.

# Obiskali smo Bistro in Vrhniko

Piše: **Jole – Jozo Andrijanić, Žužemberk**

**Na septembrski dan, ki mu vreme v začetku ni bilo preveč naklonjeno, so se člani Društva revmatikov Slovenije iz podružnice Dolenjska in Bela krajina udeležili strokovne ekskurzije. Organizacijo sta prevzeli Helena Murgelj in Barbara Tomšič. Tokrat nas je pot vodila v Bistro v Tehniški muzej.**

Avtobus je člane društva pričel pobirati v zgodnjih urah v Črnomlju, nato v Novem mestu in nazadnje še v Trebnjem. Tisti dan se je nad Slovenijo zgrnilo kar nekaj temnih oblakov, ki so zemljo žejno vode močno napojili, tako, da so nekatere reke tudi prestopile bregove. Na cilju nas je že čakala vodička, ki nam je dokaj podrobno razkazala muzej ter opisala vse, kar je bilo v muzeju, razen v nekaterih prostorih (s starodobnimi avtomobili, med katerimi je bilo tudi Titovih 20 vozil), ki so bili nedostopni zaradi obnove. Podrobno so nam predstavili tehniko iz časa naše mladosti in prej.

Po ogledu muzeja nas je pot vodila v kraj Podlipa, kjer je bilo v Gostilni Jurca kosilo in krajše druženje. Po kosilu nas pa nas je pot vodila še v Vrhniko, točneje k rojstni hiši pisatelja Ivana Cankarja, kjer nas je ravno tako čakala vodička. Podrobno nam je opisala del naselja, kjer je stala rojstna hiša našega pisatelja Ivana Cankarja. Ogledali smo si tudi samo rojstno hišo pisatelja in se seznanili z njegovim življenjepisom. Gibalno sposobni pa so si na hribčku ogledali še Marijino romarsko cerkev sv. Tro-

*Slavljenec z ženo in Andrejem Gregorčičem.*

*Prihod v muzej*

jice, ki jo je opisoval že Ivan Cankar, lepa in bela je kakor nevesta. Dan se je prevesil že krepko v popoldan, oblaki na nebu so se potegnili v višave, pogled se je zaustavil na pobeljenih Karavankah, zunaj pa se je zaznal vonj po svežini pobeljenih planjav, ko smo se odpeljali proti domu. Helena Murgelj nas je med vožnjo seznanila še z nekaterimi dogodki in načrti v okviru društva. ■

*Ogled muzeja*

*Podrobno so nam predstavili tehniko iz časa naše mladosti in prej.*

*Pred gostiščem Jurca v Podlipi*

*Pri spomeniku Ivana Cankarja*

Podružnica **Dolenjska in Bela krajina**

# O konoplji na družinskem srečanju

Piše: **Helena Murgelj**

**Oktobrsko družinsko srečanje se je odvilo v gostilni Pri Henriku, v Loški vasi pri Dolenjskih Toplicah. Srečanja se je udeležilo kar 63 članov. Po mojem uvodnem pozdravu smo prisluhnili predavanju Deana Herende o konoplji.**

Predavatelj je najprej predstavil to zelo staro rastlino, ki ima različne podvrste. Ljudje so jo od nekdaj uporabljali tudi v prehrani in pri vzdrževanju dobrega počutja. V konoplji se nahaja skupina snovi, ki se imenujejo kanabinoidi. Različne sorte vsebujejo več ali manj dveh najbolj znanih kanabinoidov THC in CBD, prvi je psihoaktiven, drugi pa ne. Spregovoril je tudi o konopljinem olju in smoli. Predstavil je bolezenska stanja, pri katerih naj bi konoplja pomagala. Glede uporabe pri avtoimunskih boleznih meni, da je najbolje, da se pripravke uporablja večkrat na dan v majhnih količinah, pri čemer mora vsak zase odkriti, kaj je zanj najboljše. Kot pravi, je konoplja prisotna tudi v njegovi kuhinji, daje jo v solate, sokove in smutije. Po predavanju je odgovarjal na številna vprašanja, ki so jih zastavili udeleženci srečanja.

Na družinskem srečanju nas je obiskal tudi Janez Gril in predstavil družinsko podjetje, ki se ukvarja s pridelavo in prodajo industrijske konoplje. Predstavili so izdelke iz konoplje: konopljine proteine, mazilo, moko, olje, čaj, kapljice in konopljo v kapsulah. O konoplji smo izvedeli še veliko zanimivega. Pomagala naj bi pri obnavljanju imunskega sistema, izboljšala spanec, lajšala anksioznost ter ostale posledice stresnega življenja.

*Z zanimanjem smo prisluhnili predavatelju.*

*Z zanimanjem smo prisluhnili predavatelju.*

Pred kosilom smo pregledali še naše delo v letu 2022 ter se pogovorili o programu za naprej. Obiskali smo kar nekaj bolnih in starejših, ki se zaradi bolezni ne morejo udeležiti aktivnosti. Izvedli smo tri podružnične pohode. V tem mesecu smo se dogovorili za izvedbo še enega pohoda. Telovadba poteka na treh lokacijah in člane sem povabila k večji udeležbi. Udeležili smo se štirih nacionalnih pohodov, regijskega srečanja v Krškem ter izvedli ekskurzijo. Pogovarjali smo se tudi o lokaciji podružničnih pohodov, ki naj bi jih izvedli v naslednjem letu. Po predavanju in pregledu našega dela smo se okrepčali s kosilom in nadaljevali srečanje s prijetnim druženjem.

# Po učni poti Glinokopi Zalog

Piše: **Helena Murgelj**

**Konec oktobra je naša skupina iz Novega mesta pripravila pohod po učni poti Glinokopi Zalog. Po učni poti nas je vodila predstavnica Občine Straža, Andreja Kren.**

Po kavici in piškotih Irene Jerič smo se podali na pot. Po pozdravu nas je vodnica seznanila, kako so nastali vodni biotopi na območju nekdanje opekarne, kjer so za njene potrebe kopali glino. Ker izkopov niso zasuli, se je v njih začela zadrževati deževnica, ki je zajeta v petih večjih glinokopnih jamah. Sprehodili smo se po 700 metrov dolgi sprehajalni poti, namenjeni spoznavanju živega sveta mokrišča, še zlasti ptic, dvoživk in rastlin ter pozabljene dediščine opekarstva Zaloga in okolice. Na krožni poti sta urejeni višinska in talna opazovalnica, učna mlaka za izvajanje naravoslovnega pouka, počivališča ter informativne table.

Učna pot ni niti dolga niti zahtevna, dobro utrjena in ravna. Ogled je trajal dobro uro in skupno smo prehodili kilometer in pol. Andreja Kern pa nam je predstavila različne značilnosti in zanimivosti. Zanimiva so glinokopna jezera, ki se razlikujejo po obsegu in globini vode ter stopnji zaraščenosti. Za vodenje smo se ji zahvalili z vrtnico in nekaj izvodi glasila Revmatik, saj je tudi ona bolnica z revmatoidnim artritisom ter jo povabili v društvo.

Po ogledu in prehojeni učni poti smo se v gostilni Pri Mari okrepčali s toplim obrokom – obaro in nadaljevali z našim prijetnim druženjem.

*Udeleženci pohoda po učni poti glinokopov.*

## *V spomin*

### *Marija Pavlakovič*

*Ob koncu septembra se je v 81. letu starosti poslovila članica naše podružnice Dolenjske in Bele krajine Marija Pavlakovič iz Novega mesta. Bila je članica Društva revmatikov Slovenije več let. Dokler je mogla, se je udeleževala dejavnosti, kasneje pa ji je bolezen to preprečila.*

*Marija je zbolela za revmatoidnim artritisom, ki ga je imela skoraj pol življenja. Leta 2016 so ji amputirali desno nogo, čez pol leta so ji vstavili podkolensko protezo. Kljub temu je ostala optimistična in se je rada pogovarjala. Letos februarja so ji morali nad kolenom amputirati še levo nogo. Čakala je na prilagojen voziček, a ga žal ni dočakala. Od aprila letos je preživljala dneve v Domu starejših občanov v Šmihelu.*

*Rada je brala časopise in knjige ter glasilo Revmatik. Čas si je krajšala z gledanjem televizije, predvsem zabavnih oddaj in poročil. Rada je obiskovala svojo rojstno vas Podklanec pri Vinici. Če se je le dalo, ji je stala ob strani hčerka Barbara.*

*Hčerki Barbari in vsem njenim najbližjim izrekamo iskreno sožalje.*

*Vedno bo ostala v našem spominu.*

*Helena Murgelj*

Podružnica **Murska Sobota**

# Občina po meri invalidov

Piše: **Ivan Recek**

**Deset članov naše podružnice se je udeležilo srečanja invalidskih organizacij v občini Murska Sobota. Taka srečanja so neprecenljiva zaradi spoznanja, kaj vse ljudje zmoremo z željo po zmagi, voljo in veseljem do tega, kar zmoremo, kljub oviram. Na dvorišču prostorov paraplegikov Pomurja in Prlekije se nas je skupno zbralo kar 140.**

Pozdravni nagovori so nas toplo spodbudili, prav tako pa tudi predstavljeni projekt v dobrobit invalidov in kulturni program. Nato smo se pomerili v različnih aktivnostih - v vrtnem kegljanju, šahu in pikadu. Prvo mesto v pikadu je osvojila Irena Grah, tretjega pa Jožica Ošlaj. Na koncu nas je skupni seštevek točk vseh aktivnosti pripeljal do drugega mesta. Z rezultati smo bili zelo zadovoljni. Vsi udeleženci smo bili pogoščeni z odlično in obilno malico ter pijačo. Pohvala vsem udeležencem, organizatorju in sponzorju, Občini Murska Sobota.

*Osvojena mesta*

*Vrtno kegljanje*

# Bi sedli v taščin fotelj?

Piše: **Ivan Recek**

**Program julijske strokovne ekskurzije smo začeli v Paviljonu kaktej Rogaška Slatina. To je edinstvena zbirka, ki obsega več kot sedem tisoč kaktusov in ostalih sočnic iz vsega sveta. Najstarejši kaktus je star več kot 60 let. Posebnost je kaktus »taščin fotelj«, ki potrebuje 40 let, da prvič zacveti. Prijetna vrtnarka nas je poučila o marsičem in odgovarjala na naša vsestranska vprašanja.**

Nato smo pohiteli v pivnico edinstvene zdravilne mineralne vode. Vodička nam je predstavila zgodovino nastanka kraja, pomembnosti in zdravilnosti vrelcev ter spregovorila o medicinskem središču in temu, kar le-to nudi ob nastanku težav s prebavili in presnovo. Popeljala nas je skozi krasen park in drevored.

Nato smo se še sprehodili do muzeja Anin dvor, kjer smo si ogledali pet različnih zbirk: steklarsko, grafično, domoznansko, parkovno in vodno zbirko. Gre za zelo bogate zbirke, ki si jih je vredno ogledati.

Z majhnim avtobusom smo se zapeljali še do Železnega vrelca, kjer smo razvajali borbončice z drugačnim okusom Donata, kot smo vajeni. Končno je napočil čas za samopostrežno kosilo v hotelu Slatina, po kosilu je sledil oddih ob kavi, nato pa vaje in razvajanje v bazenu in savni. Čeprav bi z veseljem ostali in uživali v lepoti Rogaške, smo morali na pot, a bomo še en prijeten in zelo družaben dan shranili v mozaik spominov.

*Taščin sedež*

# Na stičišču treh držav

Piše: **Ivan Recek**

**Tudi oblačen dan je lahko krasen in prav primeren za pohod. S parkirišča ob vznožju smo se povzpeli do Tromejnika, geodetske točke na tromeji med Slovenijo, Avstrijo in Madžarsko. Nahaja se na vrhu manjše vzpetine blizu naselja Trdkova v krajinskem parku Goričko. Najstarejša udeleženka je del poti prehodila, do vrha pa smo jo peljali, da je tudi ona doživela občutek na stičišču treh držav.**

Prvi korak za pot so seveda primerna obutev, oblačila, pohodne palice in tekočina. Vaditelj Alojz Kerec nam je natanko razložil, kaj nas čaka in kako moramo biti primerno pripravljeni. Ponovili smo tehniko nordijske hoje in na novo spoznali še tehniko dihanja ob hoji v klanec po kamniti ali gozdni poti, kako uporabljati palice pri hoji v hrib in kako navzdol. Tudi na vrhu smo previdno telovadili in se raztezali. Vaditelj nas je seznanil še s tehniko dihanja Wima Hofa, ki smo jo prirejeno (brez mrzlih oblivov) tudi izvedli. Nato smo se previdno spustili navzdol.

Odpeljali smo se do naravnega vrelca slatine v Nuskovi, nato pa na obilno malico in skutin retaš v Dom Elizabeta pri Sv. Juriju v Prekmurju, kjer smo si vzeli daljši oddih pred nadaljevanjem pestrega programa. Čakal nas je še obisk prekmurskega Triglava – Sotinski brega s 418 metri nadmorske višine. S tamkajšnjega stolpa smo si ogledali lepote Ledavskega dola, doline obdane z griči, videli pa smo tudi Ledavsko jezero. Peš smo se sprehodili še do kamnoloma, si ga najprej ogledali z višine, nato pa še od spodaj navzgor, da smo videli, kako visoko smo bili.

*Prekmurski Triglav*

Po kavi in sladoledu v slaščičarni nas je pot vodila na Pertočo v cerkev sv. Helene, kjer nas je velikodušno pričakal župnik Jože Vinkovič. Zelo bogato in na pristen način nam je predstavil mozaik, delo patra Rupnika.

Na koncu smo si nekaj zasluženega počitka in sprostitve privoščili še ob Ledavskem jezeru.

*Razgibavanje ob Tromejniku*

*Naša najstarejša članica ob vrelcu slatine v Nuskovi*

Podružnici **Velenje in Celje**

# Regijsko srečanje v znamenju petih stebrov zdravja telesa in duha

Piše: **Peter Geršak**

**Po vmesnem premoru zaradi covida smo že nestrpno čakali na ponovno druženje velenjske in celjske podružnice Društva revmatikov Slovenije. Za cilj smo izbrali Terme Snovik v Tuhinjski dolini, kjer smo spoznali Kneippove metode zdravljenja in njegovo filozofijo petih stebrov za ohranjanje zdravja telesa in duha. To so voda, zelišča, gibanje, prehrana in zdrav življenjski slog.**

Po prijetni avtobusni vožnji po čudoviti zeleni Tuhinjski dolini smo zgodaj dopoldan prispeli v to lepo oazo zdravja in dobrega počutja, ki poleg kopanja v termalni vodi nudi obilo možnosti za rekreacijo in sprehode po gozdnih poteh. Po obvezni jutranji kavici so se nekateri člani odločili za kopanje v pokritem bazenu, kjer so bile organizirane tudi vodene vaje, ostali pa so se odpravili na sprehod v naravo, kjer so si na začetku lahko ogledali tudi lepo urejeno apartmajsko naselje.

Po kosilu je sledilo spoznavanje s Kneippovimi metodami zdravljenja. Sebastian Kneipp je bil nemški duhovnik, ki se je rodil leta 1821 na Bavarskem. V mladosti je imel pljučno tuberkulozo, ki je bila v tistih časih običajno smrtna, zato je začel iskati načine za ozdravitev. Med drugim je prebral staro knjigo o hidroterapiji in se začel večkrat tedensko kopati v mrzli Donavi. Na revnih župljanih je začel preizkušati hidroterapijo, nato pa je postopoma vključeval še zelišča in telovadbo. Kneippovo zdravljenje je oblika zdravilstva, ki vključuje zdrav način življenja, prehrano in zdravljenje z blago delujočimi zelišči in vodo. Zelo priporočljive so predvsem različne kopeli, polivanje z vodo in hoja po vodi. Kot nam je povedala predavateljica, lahko nekaj Kneippovih metod preizkusimo tudi v Termah Snovik, še posebej pa je zanimiva 3,2 kilometra dolga bosonoga po travi, gozdu in vodi.

Tradicionalno srečanje smo zaključili v upanju, da se naslednje leto ponovno dobimo in to v malo večjem številu kot letos.

*Druženje velenjske in celjske podružnice Društva revmatikov Slovenije.*

*Prisluhnili smo zanimivemu predavanju o zdravilstvu, ki vključuje zdrav način življenja, prehrano in zdravljenje z blago delujočimi zelišči in vodo.*

IZ PODRUŽNIC

Podružnica **Velenje**

# V središču

Piše: **Peter Geršak**

**V deževnem novembrskem jutru smo se v sklopu strokovne ekskurzije najprej ustavili v kraju Slivna nad Vačami, kjer je geometrično središče Slovenije. Pozneje pa smo pot nadaljevali ob reki Savi do Ljubljane in si tam ogledali še znameniti Botanični vrt.**

Kaj je pravzaprav središče Slovenije? Nepravilnemu liku, ki je videti kakor kokoš, središča ne moremo izračunati in tako je središče Slovenije pravzaprav težišče. Lokalna vodička nas je tam prav lepo sprejela in uvodoma povedala, da so domoljubni graditelji v pomnik GEOSS že leta 1982 vklesali domoljubne verze Zdravljice in je ta kraj sčasoma postal točka, ki je naš skupni dom, ne glede na razlike med ljudmi.

Preko društva GEOSS izvajajo projekt »Pospešimo utrip skupnega srca«, ki naj vsem Slovencem, predvsem pa šolski mladini pripomore k zavedanju pomena narodnosti, svojih korenin in kulturne dediščine. Ob zaključku predstavitve tega zanimivega kraja nam je še zelo čustveno recitirala celotno Zdravljico in tudi na ta način pripomogla k nekako svečanem počutju.

Vače so znane tudi po znameniti situli, ki velja za najlepši prazgodovinski izdelek na območju današnje Slovenije. Situla je bronasta pivska posoda iz starejše železne dobe in je v samostojni Sloveniji postala naš narodni simbol - figure s situle so upodobljene na naših osebnih izkaznicah in potnih listih.

Pot smo nadaljevali do drugačnega središča – do Ljubljane. Botanični vrt je bil ustanovljen že leta 1810 kot šolska ustanova z namenom predstavljati domovinsko floro in je najstarejša kulturna, znanstvena in izobraževalna ustanova z neprekinjenim delovanjem v Sloveniji. Danes deluje pod okriljem Oddelka za biologijo Biotehniške fakultete v Ljubljani. Pobudnik in prvi vodja vrta je bil Franc Hladnik. Kmalu po ustanovitvi so nasadili prvih 2000 kranjskih rastlin, ki so jih prinesli iz okolice Ljubljane, Idrije, s Karavank in bohinjskih planin.

Že leta 1910 se je vrt povečal na 6412 rastlinskih vrst in ob ustanovitvi ljubljanske univerze leta 1919 je vrt postal njen sestavni del, njihove herbarijske zbirke pa temelj herbarija današnjega Oddelka za biologijo. Kasneje je bil zgrajen tudi bajer, kjer so opazovali procese zaraščanja vodnih rastlin ter skalnjak, na katerem so rastline s Krasa. V letu 2010 pa je bil odprt še nov tropski rastlinjak, v katerega so preselili tropske rastline iz starega rastlinjaka, nekatere so dobili kot donacije iz drugih evropskih botaničnih vrtov.

Na koncu našega obiska smo si ogledali še prenovljeno semensko banko, ki zbira in hrani semena rastlin iz vrta in drugih slovenskih rastlin z naravnih rastišč. Semena si izmenjujejo tudi z ostalimi botaničnimi vrtovi po celem svetu.

Kakor vse dosedanje strokovne izlete, smo tudi tega zaključili s poznim kosilom, druženjem in pogovori. Zadovoljni smo bili, da smo podrobneje spoznali še en del naše domovine. ■

*V pomnik GEOSS so vklesani domoljubni verzi Zdravljice.*

*V rastlinjaku Botaničnega vrta v Ljubljani.*

Podružnica **Koper**

# Za nas ni tabu tem

Piše: **Zorica Urumović**

**Tema družinskega srečanja naše podružnice so bile različne težave v zrelih letih, ki so povezane z upadanjem spolnih hormonov. Predaval nam je Janislav Ravnikar, dr. med., specialist ginekologije in porodništva.**

Letos smo se odločili, da vsa naša srečanja organiziramo ob morju. Za junijsko družinsko srečanje smo izbrali Strunjan. Nekateri člani smo se odločili, da pridemo nekaj ur pred srečanjem ter se še razgibamo. Bili smo v dvomih ali naj "odpremo" sezono kopanja v morju ali naj pred poletnimi počitnicami poslovilno zaplavamo v bazenu zdravilišča Krka. Ker pa po naši oceni voda v morju za nas revmatike ni bila dovolj topla, smo se odločili za slednje. V bazenu smo na začetku najprej telovadili, nato pa prosto zaplavali in uživali v mehurčkih. Po plavanju smo se odpravili proti seminarski dvorani zdravilišča na predavanje. Ginekolog Janislav Ravnikar je spregovoril o različnih težavah, ki se pojavljajo z upadom hormona estrogena pri ženskah v menopavzi in pomenopavznem obdobju. Govoril je o suhi nožnici in z njo povezanimi bolečinami pri spolnem odnosu, bolečinah pri uriniranju, pogostejših vnetjih sečil, pa tudi o urinski inkontinenci. Povedal je tudi, kakšne rešitve ponuja sodobna regenerativna ginekologija, ko se pojavijo spremembe v urogenitalnem traktu. Tudi moški niso brez tovrstnih težav, le da nastopijo pozneje z upadom moškega spolnega hormona testosterona, ko lahko govorimo o tako imenovani andropavzi.

*Predavanje ginekologa Janislava Ravnikarja, dr. med.*

Na začetku predavanja smo bili še nekoliko sramežljivi in zadržani, saj so tovrstne težave še zmeraj tabu tema, še posebno med moškimi. A zahvaljujoč predavateljevemu strokovnemu, a hkrati enostavnemu, nam razumljivemu načinu predavanja smo se sprostili, tako da so se vprašanja kar vrstila in predavanje se je spremenilo v prijetno druženje ob klepetu. Nadaljevali smo ga v hotelski restavraciji ob večerji. Po njej pa smo se skupaj sprehodili do morja. Nato je ena skupina odšla domov, drugi pa so se vrnili nazaj ter dan zaključili s plesom ob živi glasbi.

Na koncu bi se Jaroslavu Ravnikarju rada zahvalila za vloženi trud, energijo in podarjeni čas, saj se je nesebično odrekel honorarju.■

# Zdrava usta za zdravo telo

Piše: **Zorica Urumović**

**Na regijskem srečanju podružnic Tolmin, Nova Gorica, Ajdovščina in Koper smo prisluhnili strokovnemu predavanju, v katerem nas je diplomirana medicinska sestra Katja Golob poučila, da je zdrava ustna votlina za splošno zdravje ključnega pomena, saj so bolna usta in zobje zelo povezani s tveganjem za boleznini srca in žilja ter drugih bolezni.**

Govorila je tudi o vseživljenjski skrbi za ustno zdravje, ki obsega zdravje zob, obzobnih tkiv in vseh drugih struktur v ustni votlini. Ustna nega je zelo pomembna tudi za obstoj protetičnih nadomestkov (zobnih vsadkov, prevlek, itd.) Predavanje je bilo zelo praktično uporabno, predavateljica pa nam je podarila tudi pripomočke z navodili za pravilno uporabo pri ustni higieni.

Prijetno druženje je potekalo sredi oktobra, ko smo že zakorakali v koledarsko jesen, a je bila temperatura ozračja za ta čas neobičajno visoka. V restavraciji Kamin, ki je del hotelov Belvedere, se nas je zbralo okoli 70 članov. Po predavanju smo urno pojedli še kosilo. Nekateri so si privoščili še sprehod ob morju in nekaj nastavljanja sončnim žarkom. Lepo se zahvaljujemo Katji Golob, tudi za to, ker sočustvuje z nami in nam nesebično pomaga na različne načine - med drugim tudi s tem, da se je v našo korist odrekla honorarju.■

*Medicinska sestra Katja Golob nas je poučila, da je zdrava ustna votlina zelo pomembna za splošno zdravje.*

IZ PODRUŽNIC

Podružnica **Ajdovščina**

# Skrivnostna dolina onkraj Kanina

Piše: **Milena Volk**

**Kar nekaj let, tudi zaradi koronskih časov, nam ni uspelo obiskati naše sosede, Rezije. To je ozka, zaprta alpska dolina obdana z visokimi gorami, ki nima izhoda. Edina pot pelje do prehoda Učeja. Zaradi dolgih zim so se ljudje tu dosti družili in si pripovedovali zgodbe, ki so se ohranile vse do danes, prav tako značilna rezijanska glasba in običaji. Zanimiva so tudi imena krajev, ki se končajo z končnico – is (npr. Navis) pa tudi krajevne table z napisi v rezijanščini in italijanščini.**

Prvi postanek smo imeli v starodavnem mestu Čedad, z ogledom mestnega središča in dobro kavico. Sledil je ogled znanega Hudičevega mostu, po katerem slovi mesto. Nato smo ob reki Beli po ovinkasti strmi cesti prišli do vasice Ravenca, ki je tudi center Rezije. V kulturnem domu nas je sprejel prijazen domačin. Povedal je, da je bil dom zgrajen po potresu kot pomoč Slovenije. Tu imajo sedaj vse kulturne prireditve. Poslušali smo značilno rezijansko glasbo, ki je res posebna. Igrajo na dva instrumenta, citiro (podobna je violini) in bukulo (podobno violončelu), ki ima le tri strune. Veliko ljudi se je po potresu leta 1976 izselilo, tako da je sedaj živih le še nekaj vasi Korita, Ravanca, zgornja in spodnja Bila in Solbica, ki je bila naša naslednja postaja. V ravenski cerkvi imajo še ohranjen očenaš v rezijanščini.

Vas Solbica stoji na skalnatem pobočju in je edina ostala nepoškodovana po potresu. Hiše se stiskajo okrog cerkve, ki je posvečena sv. Karlu Boromejskemu. Sprehodili smo se po ozkih ulicah, hiše so ohranile vso nekdanjo arhitekturo, so kamnite s stopnicami do lesenega ganka in lindo. Na koncu vasi smo obiskali muzej brusačev, kjer imajo ohranjena stara brusaška orodja. Večina mož se je ukvarjala s tem poklicem, potovali so iz kraja v kraj, tako so preživeli svoje družine. Na te težke čase sedaj v avgustu imajo praznik brusačev.

V kraju Tolmezo imajo največji etnografski muzej. Mesto Bordano je znano po metuljih iz celega sveta, ima namreč tropsko klimo z rastlinami in inkubator metuljev. Po prijetnem druženju v prijazni gostilni smo se po poznem kosilu odpeljali v Venzone ali Pušjo vas. Kraj je omenjen že leta 923, mesto je obzidano in obdano z jarkom in ima tudi mestna vrata. Ob potresu je bilo porušeno, a so mesto s cerkvijo sv. Andreja iz leta 1338 obnovili. Imajo tudi kapelo sv. Mihaela z grobnico.

Rezijanska dolina je ohranila vse stare običaje. Značilno je denimo pustovanje, kjer vsi sodelujejo oblečeni v bela oblačila in visoka pokrivala okrašena s papirnatimi rožami. Ta predstavljajo obredne like, ki prinašajo blagoslov. 15. septembra se vračajo pastirji s planin, oblečeni v kosmata oblačila z rogovi. Ker je bilo malo zemlje za obdelavo, so začeli saditi česen, ki ima samo šest strokov. Tako praznujejo 24. junija praznik česna, ki ga takrat dobro prodajo. Prvi teden v oktobru je praznik buče, kjer je srednjeveška tržnica v znamenju buče. Veliko smo zvedeli od prijazne vodičke in domačinov v zanimivi govorici, tudi o prebivalcih, ki od nekdaj živijo skromno, povezani z naravo in običaji. Vračali smo se ob reki Beli, ki izvira ob vznožju Kanina in se izliva Tarčment – Tilmento. Preživeli smo lep in zanimiv dan. Želeli bi si ga še kdaj ponoviti.

*Čedad je znan po svojem Hudičevem mostu.*

*V vasi Solbica smo obiskali muzej brusačev.*

Podružnica **Ptuj**

# Družinsko srečanje v znamenju razgibavanja telesa in duha

Piše: **Darja Šmid**

**Člani podružnice smo se junija srečali v prijetnem okolju domače gostilne Pri Majdi v Spuhlji. Ob sladkih dobrotah, ki so nas čakale na mizah, smo po uvodnem pozdravu prisluhnili predavanju delovne terapevtke Anite Ozmec iz Doma upokojencev Ptuj in sodelavke projekta SOS, sodobna oskrba starejših. Predavala je o krepitvi in vzdrževanju dobre telesne in umske zmogljivosti.**

Prispevek Anite Ozmec lahko preberete na strani 22. Poleg teorije je poskrbela še za praktični del tako, da smo se tudi mi vključili in malo razgibali naša telesa. Po zaključku uradnega dela smo se posvetili dobri večerji in se zadržali v prijetnem klepetu ter kar malce pozabili na čas.

## Četrtkovci

Četrtkovci nadaljujemo s svojimi izleti z vlakom po prelepi Sloveniji.

**Bled**

Junija smo se z vlakom najprej peljali do Lesc, nato pa z avtobusom do Bleda, kjer smo si ogledali staro gotsko cerkev sv. Mihaela, se s turističnim vlakom popeljali okoli Blejskega jezera in se naužili lepot tega blejskega bisera. V Lescah smo se ustavili v gostilni, kjer smo se okrepčali in si privoščili obvezno kavico.

**Planinski pohod na Donačko goro**

Julija smo se odločili, da se namesto z vlakom z avtomobili odpeljemo proti izhodišču do 884 metrov visokega »štajerskega Triglava« - Donačke gore. Kar lepo število se nas je izpod vznožja gore podalo najprej do Rudijevega doma, nekaj manj pa od tam naprej do vrha, medtem ko so ostali uživali v lepotah, ki jih nudi razgled. Po vrnitvi z vrha, nam je prijazna oskrbnica Katja postregla okusno enolončnico.

**Laško**

Avgusta smo se odpravili v Laško, mimo katerega smo se večkrat vozili in občudovali dva cerkvena stolpa na Šmihelu. V uri in pol smo z vlakom prispeli do Laškega, nato pa smo se v dobri družbi vzpenjali do vrha, se smejali in debatirali. Na vrhu smo videli mogočno cerkev, od katere se nam je odpiral čudovit pogled na Laško in okolico. Nekoliko smo se okrepčali, nato pa smo se spustili nazaj v dolino. Med potjo smo se ustavili še pri mami naše članice, ki nas je prijazno sprejela in postregla z dobrotami. Ker je bilo do odhoda vlaka še kar nekaj časa, smo si privoščili še kavico in sladoled.

**Grosuplje**

Že v letu 2021 smo bili dogovorjeni, da se odpeljemo v Grosuplje, vendar nam je to preprečil covid. Septembra smo se zgodaj zjutraj zbrali na železniški postaji na Ptuju, od koder smo se najprej odpeljali do Ljubljane, nato prestopili na drug vlak, ki nas je

*Poletno sezono smo odprli na Bledu.*

*Donačka gora – štajerski »Triglav«*

pripeljal v Grosuplje. Tam smo si ogledali cerkev sv. Mihaela, ki je zgrajena v obliki Noetove barke in v kateri je čudovit mozaik, ki je delo enega najbolj znanih umetnikov, patra Marka Ivana Rupnika. Sprejel nas je duhovnik Martin Golob, ki nam je zelo lepo po domače opisal mozaik, nato pa povedal še nekaj o svojem življenju. Zaradi prijetnega vzdušja smo čisto pozabili, da smo v cerkvi in smo se smejali na ves glas. Preden smo se poslovili, smo skupaj zapeli, v želji, da se še kdaj vidimo. Z avtobusom smo se odpeljali nazaj do Ljubljane. Sprehodili smo se mimo Križank do Tromostovja, kjer smo si pred odhodom domov spet vzeli čas za kavico.

**Celje**

In že je bil tu mesec november ter izlet z vlakom v knežje mesto Celje, kjer smo si v kleti Knežjega dvora ogledali »Celeio - mesto pod mestom«. Vodička nas je popeljala na sprehod med starodavnimi zidovi, ki pričajo o bogati zgodovini mesta. Kasneje smo si ogledali tudi razstavo Celjski grofi. Po ogledu smo si v bližnji kavarni privoščili kavico in se nato mimo Alme Karlin, ki še vedno čaka s kovčkom v roki, odpravili proti vlaku.

**Tržič**

Novembra smo se odpravili na dva izleta in tako nadoknadili odpadli oktobrski izlet. Drugi je bil na Gorenjsko, v Tržič. Ogledali smo si Tekčeve jaslice, ki jih je izdelal tržiški čevljar Jožef Ribnikar, ki je že v mladosti s čevljarskim nožem izrezoval 25 centimetrov velike figurice iz lipovega lesa. Jaslice je začel postavljati leta 1935, zadnje figure je dodal leta 1970. Vsaka figura iz lesa je unikat, prav posebne pa so dvojne ali trojne figure iz enega samega kosa lesa. Obiskali smo Tržiški muzej, v katerem so bogate obrtne razstave o čevljarjih, usnjarjih, kolarjih, barvarjih, nogavičarjih in drugih obrtnikih. V muzeju je tudi slovenski smučarski muzej, ki prikazuje zgodovino smučanja od pradavnine do danes. Kljub slabšemu vremenu smo se iz Tržiča sprehodili do Bistrice pri Tržiču, kjer so nas v priznani Štrukljarni že pričakovali in nas postregli z okusnimi enolončnicami, čajem in kavo. S tem izletom še nismo zaključili letošnjih aktivnosti in se že veselimo naslednjega potepanja, ki bo praznično obarvano. ■

## Nacionalni pohodi

Pohodniki podružnice Ptuj smo se v letu 2022 udeležili vseh pet pohodov, ki so jih izvedele ostale podružnice. Zahvaljujemo se vodstvu Društva revmatikov Slovenije, ki nam je omogočilo, da se za daljše razdalje lahko organizira avtobusni prevoz, kar je pripomoglo, da se pohodov lahko udeleži večje število pohodnikov. Letos se je tako pohodov udeležilo 121 članov ptujske podružnice.

*V Grosupljem smo si ogledali cerkev sv. Mihaela, ki je zgrajena v obliki Noetove barke.*

*V Tržiškem muzeju*

Podružnica **Kočevje**

# Izlet v Savinjsko dolino

Piše: **Jožica Verderber**

**Letošnja strokovna ekskurzija nas je popeljala v Spodnjo Savinjsko dolino v Celje, mesto celjskih grofov. Po vožnji skozi samo mesto smo se najprej odpeljali na največji srednjeveški grad Slovenije Stari grad Celje.**

Zgodovina Celjskih grofov ne bi bila tako slavna brez ljubezenske zgodbe med Friderikom II. Celjskim in Veroniko Deseniško, s katero se je tajno poročil, zato ga je oče Herman II. zaprl v glavni stolp, Veroniko pa dal utopiti. Stolp je visok 23 metrov, zidovi pa so debeli skoraj tri metre. Osrednje grajsko dvorišče je danes prizorišče poletnih koncertov in predstav. Stanovanjski del, kjer so živeli grofi, je varoval obrambni jarek in dvižni most. Sprehod skozi grad nas je kar utrudil, zato je prijal počitek v kavarni Veronika. Z vseh strani se z gradu ponuja prekrasen razgled na mesto Celje in njegovo okolico.

Po ogledu Celjskega gradu smo se odpeljali še do Celjske koče, ki se nahaja na hribovitem južnem delu Celjske kotline, od koder se ponuja panoramski razgled na Savinjsko dolino. Imajo lastno smučišče z vlečnico, pohodniške in kolesarske poti, pustolovski park, zipline in spa in welness center. Kosilo v Celjski koči je bilo nekaj posebnega, saj vso hrano postrežejo v emajlirani posodi.

Po dobrem kosilu je sledila vožnja v središče hmeljarstva Žalec do prve fontane piv na svetu, ki od leta 2016 predstavlja poklon pivovarju Simonu Kukcu. Fontana se nahaja v mestnem parku v središču mesta ob tržnici in nudi šest vrst piv slovenskih pivovarjev. Na fontani si s kozarcem za pokušanje, ki je delo oblikovalca Oskarja Kogoja, lahko sami izberemo, katero vrsto piva bomo poiskusili. Nismo se mogli upreti niti pestri ponudbi bližnjih stojnic s pečenim kostanjem, sladoledom, prigrizku s kruhom in pivsko klobaso.

*Panoramski razgled nad Savinjsko dolino*

Podružnica **Celje**

# Pohod ob reki Savi

Piše: **Milena Zemljak**

**V hladnem jesenskem jutru smo se člani in njihovi družinski člani zbrali na železniški postaji v Radečah. Najprej smo si dobro razgibali in ogreli telo pod vodstvom fizioterapevta Tomaža Novaka, naš vodja podružnice Celje Zoran pa je poskrbel za zdrav zajtrk. Nato smo se odpravili na tematsko pot Savus, ki vodi ob reki Savi od mesta Radeče do Ribiškega doma Radeče.**

Med potjo smo se ustavili na razglednih točkah, opazovali okolico, brali opise na tematskih tablah, opazovali ribiče, veliko klepetali in obujali spomine na prejšnje izlete ter pohode. Kljub temu, da pohod ni bil naporen, nas je v gostišču Strnad čakala slastna domača malica s krvavicami, pečenicami zeljem in krompirjem. Ko smo se najedli in naklepetali, smo se spet peš odpravili nazaj proti železniški postaji. Prehodili smo okoli pet kilometrov in na koncu sklenili, da smo dovolj dobro telesno pripravljeni, da bo naslednji pohod malo daljši.

*Začetno razgibavanje*

*Naša pohodniška skupina*

IZ PODRUŽNIC

Vse podružnice

# Po Urbanovi poti

Piše: **Helena Murgelj**

**Julija je podružnica Dolenjske in Bele krajine (DBK) organizirala tretji nacionalni pohod v tem letu. Zamisel je pripravil naš član, domačin Zoran Dragutinović. V Metliko so poleg organizatorjev prišli še revmatiki iz sedmih podružnic (Celja, Gorenjske, Ljubljane, Maribora, Posavja in Ptuja).**

Zjutraj smo se pred kulturnim domom v Metliki zbirali ob mizi in klopeh pod košato lipo, kjer nam je bilo prijetno. Tu so se lahko udeleženci okrepčali z belokranjskimi pogačami (Tončka Koklič iz Črnomlja je spekla pet, Štefi Dragutinović pa dve), kruhom s porom ter ostalimi dobrotami, ki so jih napekle članice gostiteljice. Čakanje na preostale je popestril naš član Lojze, ki je v roke vzel harmoniko.

Okoli 100 pohodnikov se je nato odpravilo na krožno Urbanovo pot, ki se je pričela v Metliki in jih je med vinorodnimi griči in zidanicami, po gozdu in med polji vodila do cerkve sv. Urbana in nazaj v Metliko. Označena krožna pot je dolga nekaj več kot šest kilometrov. Tiste, ki jim je bila pot predolga, so organizatorji odpeljali z avtomobili.

Med potjo so pohodniki uživali v neokrnjeni naravi, občudovali slikovite zidanice med vinogradi, metliške njive, travnike in pašnike, na katerih se je pasla živina. Najvišja točka poti je Grabrovec (321,8 metra), kjer so naredili daljši postanek in si ogledali cerkev sv. Urbana, zavetnika vinske trte. Po prihodu do cerkvice so se podprli z dobrotami in hladno vodo. V cerkvi jih je sprejel ključar Franc Pezdirc, ki je predstavil preprosto cerkev, zgrajeno brez izrazitega sloga. V cerkvi so pohodniki zapeli Marijine pesmi. Po ogledu in krajšem počitku so se vrnili v Metliko.

V Hotelu Bela krajina sem udeležence pozdravila tudi vodja podružnice DBK. Po malici in dodatnem okrepčilu z domačimi breskvami in hruškami se je ponovno oglasila harmonika. Tokrat jo je vzel v roke Štefan iz podružnice Ptuj. Nekateri člani so tudi zaplesali.

Revmatiki z vseh koncev Slovenije, v glavnem so bili tu prvič, so bili nad obiskom in organizacijo pohoda zelo zadovoljni. Najlepše je bilo slišati ob koncu pohoda zahvalo udeležencev: »Hvala, imeli smo se lepo, bilo je super, čudovito.« K uspešni izvedbi pohoda je pripomoglo 21 članov podružnice DBK, ki so stopili skupaj in vsak po svojih močeh pomagali pri izvedbi.

*Prihod do cerkve sv. Urbana.*

*Pred objektiv so se postavili zadovoljni Gorenjci.*

*Zbiranje pod košato lipo ob dobrotah in harmoniki*

*Veselo je bilo tudi v hotelu Bela krajina.*

# V Novi Gorici ustanovili 14. podružnico DRS

Piše: **Franc Špegel**

**Podružnica Ajdovščina je bila z več kot 220 člani druga največja podružnica Društva revmatikov Slovenije. Njeni člani iz Nove Gorice in okolice pa so v mesecu juniju izrazili željo, da spet postanejo samostojna podružnica. Podružnica Nova Gorica je bila nekoč celo prva ustanovljena podružnica Društva revmatikov Slovenije, a je po nekaj letih prenehala z delovanjem.**

V poskusnem obdobju so se družili pod neuradnim vodstvom Zlatka Zajca in dejansko se je v aktivnost, tako na nacionalni kot podružnični ravni pričelo vključevati vedno več članov. Pol leta so se dobivali ob sredah, na pohodih in tudi pri drugih oblikah druženja. Zato smo tudi uradno sprejeli sklep o ustanovitvi podružnice Nova Gorica, najprej na kolegiju vodij podružnic, nato še na upravnem odboru Društva revmatikov Slovenije.

## Ustanovni zbor

Ustanovnega zbora novembra v Gostišču Kogoj v Biljah pri Novi Gorici se je udeležilo skoraj 50 članov, ki so za vodjo podružnice izvolili Zlatka Zajca. Člane smo seznanili s nacionalnim programom in programom podružnic, ter na UO DRS sprejetimi kriteriji za leto 2023. Vodja podružnice pa je svojim članom predlagal, da nadaljujejo sredina srečanja in jih pozval k predlogom za še druge aktivnosti v sklopu srečanj.

## Družinsko srečanje

Ustanovni zbor je bil hkrati tudi družinsko srečanje s kulturnim programom. Članica podružnice Andrejka Čermelj prepeva v ženskem pevskem zboru Mavrica, ki ga vodi profesor Uroš Ceja. Zbor se je predstavil s štirimi pesmimi. Sledilo je druženje članov ob zvokih harmonike in ples.

> V Društvu revmatikov Slovenije se članstvo iz leta v leto povečuje. V povprečju se nam vsako leto pridruži preko 100 novih članov.

*Ustanovni zbor je bil hkrati tudi družinsko srečanje s kulturnim programom, v katerem je nastopil pevski zbor Mavrica.*

# Nova sestava Državnega sveta

Novembra so potekale volitve v Državni svet (DS). Najprej so na volilnih zborih odločili o 22 predstavnikih lokalnih interesov, nato pa še o 18 predstavnikih funkcionalnih interesov, torej delodajalcev, delojemalcev, kmetov, obrtnikov, samostojnih poklicev ter negospodarskih dejavnosti.

Člani DS so bili izvoljeni za pet let, svojo vlogo pa z izjemo predsednika, ki je v DS zaposlen, opravljajo nepoklicno. Na volilnih zborih smo odločali elektorji. Za svetniška mesta, ki jih zasedajo predstavniki funkcionalnih interesov, smo jih

*Danijel Kastelic (Foto: osebni arhiv)*

določile interesne organizacije, med njimi tudi invalidske organizacije, ki smo kot predstavnika za področje socialnega varstva večinsko podprle kandidata Danijela Kastelica, predsednika Zveze paraplegikov Slovenije. Ta je bil prepričljivo ponovno izvoljen za svetnika v Državnem svetu RS. Iskreno mu čestitamo in želimo veliko uspeha pri nadaljnjem delu. (Petra Zajc)

NOVICE

# Šestkrat odlično

Piše: **Maja Dimnik**

**Če društvo združi odlične predavatelje, člane, ki se želijo zdravstveno izobraževati, ter prijetnega hotelskega gostitelja, nastane tridnevni vikend seminar. To leto smo izvedli vseh šest načrtovanih: štiri za odrasle revmatike, enega za podmladek in enega za otroke in mladostnike z juvenilnim idiopatskim artritisom (JIA) in njihove družine.**

Maja smo se z odraslimi revmatiki srečali v Zdravilišču Radenci, v juniju in septembru v Termah Olimia, oktobra pa v Termah Ptuj. Štirikrat sta bili z nami višja predavateljica dr. Darja Thaler in mag. zdravstvene nege Milena Pavić Nikolić. Povzetek njunega predavanja lahko preberete na strani 20. Izmenično sta izpeljali delavnico in predavanje o skrbi za zdravje, ki je naša odgovornost in največkrat tudi izziv.

Prof. dr. Rok Accetto, dr. med., nam je ob dveh priložnostih pojasnil vse o povečanem krvnem tlaku, ki mu pravimo tudi tihi ubijalec, kako se obvarovati pred njim in kako ga zdraviti. Edvard Pirnat, dr. med., nam je kot tirolog pomagal z informacijami, kako prepoznati bolezen ščitnice in kako le-ta vpliva na vnetne revmatične bolezni. S pomočjo prim. Matije Cevca, dr. med., smo se seznanili z motnjami presnove maščob, z izr. prof. dr. Vilmo Urbančič Rovan, dr. med., pa o sladkorni bolezni.

Vsako sobotno in nedeljsko jutro smo začeli z jutranjo telovadbo, ki jo je vodila naša fizioterapevtka Barbara Sluga.

*Potepanje po Ptuju*

## Do 35 let

Prvi vikend seminar v mesecu aprilu smo organizirali za člane podmladka, to so naši redni člani, stari do 35 let, ki jih vodi Aljaž Škrjanec. Zbrali smo se v Biotermah v Mali Nedelji. Prvo predavanje je izvedla terapevtka relacijske družinske terapije Nataša Bernik o tem, kako vnetna revmatična bolezen vpliva na posameznikovo življenje. Intervju s predavateljico lahko preberete na straneh 16-19. V soboto sta o skrbi za zdravje predavali dr. Darja Thaler in mag. Milena Pavić Nikolić, v nedeljo pa je o spolnem zdravju govorila dr. Gabrijela Simetinger (več o tem na strani 11).

*Sobotno razgibavanje v bazenu*

*Odbojka na mivki na vikend seminarju podmladka*

## Izobraževanje in druženje!

Kot vsako leto smo zadnji vikend v mesecu avgustu povabili v Bioterme družine z otroki in mladostniki z JIA. Bivanje v hiškah in šotorih v glamping naselju Sončna dolina je bila samo še dodana vrednost izjemno prijetnemu druženju.

Petkovo predavanje je bilo prvič skupno, za starše in mladostnike. Poslušali smo dr. Nino Ano Jäger o izzivih, ki jih imajo mladostniki v dobi socialnih omrežij. V soboto pa so se starši sproščeno pogovarjali s terapevtko relacijske družinske terapije Natašo Bernik. Medtem so bili mladostniki ob bazenskem igrišču na športnih igrah z Aljažem Škrjancem. Tudi v nedeljo so se družili ob gledanju filma.

Nedeljsko predavanje o cepljenju otrok proti covidu-19 za starše je zaradi bolezni predavateljice doc. dr. Mateje Logar odpadlo, a smo ga zato oktobra izvedli kot spletni seminar - webinar. Še vedno si ga lahko ogledate na društvenem youtube kanalu, kjer čakajo na vaš ogled tudi ostali zanimivi videoposnetki. Da so se starši lahko mirno izobraževali, sta za mlajše otroke varno skrbeli vzgojiteljici Milena Jerančič in Lidija Veler.

## Udeležba na vikend seminarjih

Vikend seminar Bioterme, podmladek
**27**

Vikend seminar v Zdravilišču Radenci
**81**

Vikend seminar v Termah Olimia
**43**

Vikend seminar Bioterme, otroci z JIA
**94**

Vikend seminar, Terme Olimia
**56**

Vikend seminar v Termah Ptuj
**60**

**Skupaj**
**361**
udeležencev

Iskrena hvala predavateljem in vsem ostalim soustvarjalcem vikend seminarjev v letu 2022.

## Se vidimo prihodnje leto?

Dragi članice in člani, vi pa ste lepo vabljeni k udeležbi naslednje leto. Naš cilj je kakovostno izobraževanje članov o vnetni revmatični bolezni in drugih pridruženih boleznih. Želimo vam zagotoviti dostop do informacij, ki so objektivne, razumljive in zanesljive.

Vedno pa poskrbimo tudi za sproščujoče sobotno popoldne in druženje. Sproščamo se z gongom, se potepamo po mineralnih vrelcih, preskušamo sadne penine, si ogledamo prelepo mesto Ptuj, vodeno telovadimo v toplem bazenu, igramo odbojko na mivki, se družimo in včasih kdo doživi tudi prvo simpatijo. V letu 2023 se bomo srečali na preverjeno dobrih lokacijah, v Termah Vivat, Zdravilišču Radenci, Termah Olimia, Termah Ptuj in Biotermah.

*Druženje mladostnikov*

NOVICE

# Na srečanju revmatologov tudi o Društvu revmatikov Slovenije

Piše: **Petra Zajc**

**Pred svetovnim dnevom revmatikov smo se z veseljem odzvali vabilu na jesensko srečanje revmatološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva v Ljubljani, katerega pomemben del se je ukvarjal tudi z življenjskim slogom revmatološkega bolnika in njegovim vplivom na zdravje ter zdravljenje. Na srečanju pa smo predstavili tudi Društvo revmatikov Slovenije.**

V tem sklopu je uvodoma dr. Aleš Ambrožič, dr. med., spec. revmatologije iz UKC Ljubljana spregovoril o pomenu zdravega življenjskega sloga za zdravje in za boljše obvladovanje vnetnih revmatičnih bolezni.

## Cilj je celostna obravnava

Predstavil je predlog celostne obravnave revmatološkega bolnika, s poudarkom na vlogi kineziologa in nutricionista, torej strokovnjakov za gibanje in za prehrano, ki oba lahko pomembno prispevata k zdravljenju, kar že dokazujejo tudi z raziskavami na Kliničnem oddelku za revmatologijo v UKC Ljubljana. Kineziologinja Naja Rebec je predstavila raziskavo o učinkih redne vadbe pri bolnicah z revmatoidnim artritisom. V tem sklopu pa je sodeloval še doc. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med., z Inštituta za patološko fiziologijo v okviru Medicinske fakultete v Ljubljani, ki je predstavil patofiziološke osnove delovanja mišic ter vpliv neaktivnosti, vnetja in zdravil ter ugodne učinke vadbe nanje.

## Vadba in prehrana na recept

Naslednja predavanja so bila povezana z revmatično polimialgijo. Tu so predstavili raziskavo, ki poteka pri bolnikih z revmatično polimialgijo, ter priporočila za njihovo obravnavo. V raziskavi preučujejo uspešnost različnih protokolov zdravljenja oziroma klinične in laboratorijske značilnosti vadečih in nevadečih bolnikov ob sicer enakem načinu zdravljenja.

Vadbo in nekatere meritve njenega učinka izvajajo na Inštitutu za medicino in šport. Opisali so osnovna načela vadbe na recept in dosedanja spoznanja v zvezi z vadbo pri posameznih skupinah bolnikov. V sklopu raziskave so udeležencem na različne načine merili moč in vzdržljivost ter predstavili za zdaj delne rezultate, ki pa že kažejo uspeh. Predvsem poudarjajo, da starejšim bolnikom (pretežno nad 65 let) vadba za moč nikakor ni škodila. V tretjem predavanju je Darja Ambrožič, dr. med. in AFP prehranska svetovalka,

spregovorila o pomenu prehrane bolnikov z revmatično polimialgijo ter vplivu telesne vadbe in prehranske podpore na spremembe telesne sestave. Te so bile pri nekaterih bolnikih res navdušujoče, kar je bilo posledica kombinacije redne vadbe in ustrezne prehrane.

## Krepimo vzajemno sodelovanje

Po krajši razpravi o predstavljenih raziskavah je v zaključku sledila predstavitev Društva revmatikov Slovenije. Strokovna sodelavka sem predstavila, kakšne aktivnosti izvaja društvo, da bi prepoznalo zdravstvene, socialne in psihosocialne težave, stiske in izzive revmatikov in našlo rešitve zanje. Razložila sem, da poskušamo revmatike opolnomočiti in jim nuditi ustrezno pomoč pri izboljšanju socialnega položaja, zdravstvenega stanja in dolgoročnem kakovostnem in samostojnem življenju.

Predstavila sem tudi širok spekter vpliva bolezni na življenje bolnikov z vnetnimi revmatičnimi boleznimi ter kakšni so cilji zdravljenja z vidika bolnikov. Izpostavila sem tudi problematiko zavzetosti za zdravljenje, ki mora temeljiti na sodelovanju, partnerstvu in uravnoteženosti odnosa med bolnikom in revmatologom ter poudarila pomen aktivne vloge bolnika v tem procesu. Zaradi širokega spektra bremena bolezni in izzivov, s katerim se bolnik vsakodnevno sooča je zlasti pomemben celosten in interdisciplinaren pristop k zdravljenju.

Ob zaključku predstavitve sem spregovorila še, kje vidimo možnosti nadaljnjega in še tesnejšega sodelovanja s specialisti revmatologi. Sem spada sodelovanje pri sistemskih rešitvah in vplivanju na odločevalce, nadaljevanje pilotnih projektov vadbe na recept, izobraževanje bolnikov, sodelovanje pri okroglih mizah in novinarskih konferencah ter nastopih v medijih, predstavitve pomembnih izsledkov raziskav v laičnem jeziku za bolnike, sodelovanje pri skupnih raziskavah, pomoč pri snovanju vsebin programov društva in izpolnjevanju priporočil EULAR-ja, vzpostavitev registra vseh slovenskih bolnikov z vnetnimi revmatičnimi boleznimi. Predvsem pa sem izpostavila željo, da se vsem novo diagnosticiranim bolnikom priporoči vključitev v Društvo revmatikov Slovenije.

Na koncu smo ocenili, da je za obe strani pomembno, da predstavniki društva tudi v bodoče redno sodelujemo na srečanjih revmatološke sekcije, ki praviloma potekajo dvakrat letno. Sprejeli smo tudi zavezo, da bomo še dodatno okrepili vzajemno sodelovanje z namenom skupnega vplivanja na boljšo (morda v prihodnosti res celostno) obravnavo bolnikov z vnetno revmatično boleznijo. Srečanja sva se udeležila predsednik društva Franc Špegel in strokovna sodelavka Petra Zajc.

# »Nič o invalidih brez invalidov«

Piše: **mag. Mojca Vaupotič**

**Novembra je v Postojni potekal 2. posvet NSIOS, simbolično poimenovan »Nič o invalidih brez invalidov«, na katerem so se zbrali predstavniki invalidskih organizacij, povezanih v Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS).**

Sekretarka vlade RS Nataša Sax je uvodoma poudarila pomen medresorskega sodelovanja, kjer bodo bodo v okviru fokalne skupine razpravljali tudi o sistemskem financiranju NSIOS, iskanju rešitev za nadaljevanje projekta EU kartica ugodnosti za invalide in izzivih osebne asistence ter dolgotrajne oskrbe. Glede na temo posameznega sestanka se bodo prihodnjih sestankov fokalne skupine udeležili različni predstavniki posameznih invalidskih organizacij, članic NSIOS, ter različnih ministrstev glede na pristojnosti.

Simon Maljevac, sekretar na MDDSZ, in mag. Andrejka Znoj, direktorica direktorata za invalide sta predstavila trenutno stanje v okviru izvajanja osebne asistence in sprememb s tega področja. Okroglo mizo na temo osebne asistence, ki jo je bilo moč spremljati tudi preko YouTube kanala NSIOS,

je vodila Špela Šušteršič, strokovna vodja osebne asistence pri Zvezi paraplegikov Slovenije in vodja delovne skupine za osebno asistenco pri NSIOS. Na posvetu so se udeleženci seznanili tudi z možnimi pristopi pri vodenju in povezovanju svojih članov in nekaterimi načrtovanimi spremembami statuta NSIOS. Posvet so zaključili z ugotovitvijo, da povezanost, proaktivnost in enotnost med invalidskimi organizacijami vodi do uspeha in ugleda v družbi.

NOVICE

# »Ne smemo biti spregledan del družbe«

Piše: **mag. Mateja Toman, predsednica NSIOS**

**Že tradicionalno praznovanje mednarodnega dneva invalidov, 3. decembra, je bilo prvič razglašeno leta 1992 z resolucijo Generalne skupščine Združenih narodov. Obeleževanje je namenjeno osveščanju o tem, da smo del družbe tudi invalidi, ki se še vedno pogosto soočamo z diskriminacijo, socialno izključenostjo in različnimi ovirami, ki nam otežujejo enakopravno sodelovanje na številnih področjih življenja. Hkrati je ta dan priložnost, da se zavemo koristi, ki jih celotni družbi prinaša aktivno sodelovanje invalidov v vse vidike političnega, družbenega, gospodarskega in kulturnega življenja.**

Slovenski invalidi se povezujemo v invalidskih organizacijah, ki niso le prostor izmenjave izkušenj, ampak z izvajanjem številnih programov in dejavnosti pomembno prispevajo k izboljšanju položaja invalidov. Velika večina reprezentativnih in drugih invalidskih organizacij, v okviru katerih deluje tudi 220 lokalnih društev, sodeluje v Nacionalnem svetu invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS).

NSIOS si prizadeva za zagotavljanje temeljnih človekovih pravic invalidov, spremlja uresničevanje zavez, ki jih ima naša država na podlagi Konvencije ZN o pravicah invalidov ter drugih mednarodnih in nacionalnih pravnih aktov, opozarja na diskriminacijo, družbeno-ekonomski položaj invalidov in pomen zagotavljanja enakih možnosti ter prispeva k oblikovanju enakopravne, pravične in vključujoče družbe. Skladno z načelom »nič o invalidih brez invalidov,« ter ob strokovnem znanju in izkušnjah, ki so se v več desetletnem delovanju akumulirala v invalidskih organizacijah, utemeljeno pričakujemo, da so predstavniki NSIOS tvorno vključeni v procese oblikovanja sistemskih rešitev in drugih ukrepov, na vseh področjih, ki so relevantna za invalide.

Letošnji mednarodni dan invalidov smo obarvali z vijolično barvo – mednarodno barvo invalidov, ki jo poznamo iz globalne kampanje #WeThe15, s katero opozarjamo na dejstvo, da invalidi predstavljamo 15 odstotkov svetovnega prebivalstva, kar je približno 1,2 milijarde ljudi. Kot največja družbena manjšina ne moremo in ne smemo biti spregledan del družbe. K sodelovanju s prižigom vijolične svetlobe smo tokrat povabili slovenske občine, saj ima tudi lokalno okolje ključno vlogo pri zagotavljanju vključujočega okolja za vse prebivalce. NSIOS se vsem sodelujočim občinam iskreno zahvaljuje, prav tako pa vsem posameznikom, zvezam, društvom in institucijam, ki s svojim delovanjem prispevajo in spodbujajo enakopravno, aktivno ter neodvisno življenje invalidov.

# Sprejem predstavnikov invalidskih organizacij

Piše: **Primož Jeralič**

**Predsednik republike Borut Pahor, premier dr. Robert Golob in predsednica državnega zbora mag. Urška Klakočar Zupančič so v začetku decembra na Brdu pri Kranju pred mednarodnim dnevom invalidov gostili sprejem za predstavnike invalidskih organizacij. Vabilu se je odzval NSIOS z vsemi članicami, invalidskimi organizacijami povezanimi v NSIOS.**

V uvodnem pozdravu je podpredsednica Sveta za invalide Republike Slovenije Lea Kovač pomen praznika "največje in najbolj raznolike manjšine v družbi". Manjšine, ki zna, zmore in hoče aktivno sodelovati pri razvoju ustvarjalne, vključujoče in pravične družbe oz. sveta. Posameznikov, ki premorejo ogromno znanja, izkušenj, idej in razmišljanj, s katerimi lahko pomembno prispevajo k dobrobiti vseh državljanov. Posameznikov, ki so s svojimi življenjskimi zgodbami lahko navdih in inspiracija. Invalidi so podjetniki, delavci, študentje, dijaki, umetniki, akademiki, zavarovanci, davkoplačevalci, potrošniki, pacienti, starši, prejemniki denarne socialne pomoči…praktično ni vloge, v kateri se ne bi znašli tudi invalidi.”

Predsednica NSIOS mag. Mateja Toman se je v svojem nagovoru dotaknila ratifikacije Konvencije o pravicah invalidov, od katere je minilo že 15 let: “...položaj invalidov se je v tem času na splošno izboljšal, a vrzel med zapisanimi in dejansko zagotovljenimi pravicami je še vedno velika. Tako denimo še vedno ni zagotovljena neovirana inkluzija in enake možnosti v izobraževanju, ki je bistveno izhodišče za uspešno vključevanje v družbo in na trg dela v nadaljnjem življenju posameznika. Prav tako se prepočasi odpravljajo ovire v grajenem okolju, pri dostopu do dostopnih načinov komunikacije, do informacij, avdiovizualnih in spletnih medijskih vsebin, dostop do javnega prevoza.” Predsednik RS Borut Pahor pa je v svojem nagovoru poudaril na nedopustnost družbene nesprejemljivosti in diskriminacije.

# Z gibanjem do boljšega zdravja hrbtenice in sklepov –

## serija podkastov s priznanimi zdravstvenimi strokovnjaki

Piše: **Petra Zajc**

**Z gibanjem lahko vsak sam pomembno pripomore k ohranjanju svojega zdravja. Zato smo v Društvu revmatikov Slovenije ob podpori podjetja Medis v letošnjem letu nadaljevali z vseslovensko akcijo spodbujanja gibanja Skočimo na lepše. Projekt smo nadgradili s serijo izobraževalnih podkastov, kjer se pogovarjamo s priznanimi strokovnjaki s področja revmatologije in drugih zdravstvenih strok. Vsebine so dostopne na spletni strani www.nasa-lekarna.si/gibanje/, serijo pa smo pričeli objavljati ob svetovnem dnevu revmatikov, 12. oktobra.**

Izobraževalne vsebine so v prvi vrsti namenjene ljudem, ki živimo z vnetnim revmatizmom, marsikateri nasvet pa je koristen tudi za širšo javnost. Pogovori namreč potekajo o zdravju hrbtenice in sklepov, kako se je treba pripraviti na pregled pri zdravniku, o izzivih pri komunikaciji med bolnikom in zdravnikom, vlogi prehrane in zdravega življenjskega sloga pri ohranjanju zdravja, o načrtovanju in poteku nosečnosti pri revmatikih in drugih pomembnih zdravstvenih temah.

### Podkast1#: Vsak se vsaj enkrat v življenju sreča z bolečino v hrbtenici

V prvi oddaji je bil gost **doc. dr. Žiga Rotar, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana**. Z njim sva se o zdravju hrbtenice in sklepov pogovarjala **Petra Zajc**, strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije, in **Aljaž Škrjanec**, vodja podmladka društva.

Težave s hrbtenico so ene najpogostejših zdravstvenih težav, zaradi katerih obiščemo zdravnika. Po besedah doc. dr. Žiga Rotarja, dr. med., specialista revmatologije, se praktično vsak vsaj enkrat v življenju sreča z bolečino v hrbtenici. Vzroki za bolečine v hrbtenici so zelo raznoliki. Dr. Rotar pojasnjuje, da so najpogostejši vzroki spremembe hrbtenice zaradi degenerativnih sprememb sklepov (obrabe). Te zdravniki vidijo že pri znatnem deležu oseb nad 20 let, pri starejših pa so praktično prisotne pri vseh. Mnogi smo bolečine v hrbtenici izkusili zaradi nenadnih, nepravilnih gibov, denimo zaradi športa ali nepravilnega dvigovanja bremena, torej mehanskih vzrokov. Razlogi za težave so lahko tudi nepravilnosti v razvoju hrbtenice, denimo ukrivljenost hrbtenice vstran (skolioza). Tudi različno dolgi udi lahko povzročajo napačne obremenitve sklepov in hrbtenice, v manjši meri so bolečine lahko posledica okužb.

**Vabljeni k poslušanju!**

Več informacij o pomenu gibanja za zdravje sklepov in o načrtovanju nosečnosti ob diagnozi vnetnega revmatizma boste slišali ob poslušanju prvih dveh podkastov, ki sta dostopna na povezavi: www.nasa-lekarna.si/gibanje/.

### Bolečina v hrbtenici je lahko znak vnetnega revmatizma

V manjšem deležu je vzrok za bolečine v hrbtenici vnetna revmatična bolezen. Tu gre za t. i. vnetno bolečino v hrbtenici, za katero je značilno, da nastopi pred 40. letom starosti, se pojavi postopoma, se stopnjuje in je najhujša v drugi polovici noči in zjutraj, kar bolnika zbudi in ga prisili, da vstane in se razgiba. Spremlja jo jutranja okorelost, ki je praviloma daljša od 45 minut. Ko se oseba razgiba in proti večeru, se bolečina zmanjša – počitek torej stanje poslabša, gibanje pa izboljša. Vnetna bolečina ne izzveni sama od sebe in običajno traja več kot tri mesece, če ne ukrepamo.

Dr. Rotar priporoča, naj posameznik v primeru takih nepojasnjenih bolečin v hrbtenici obišče družinskega zdravnika, saj ta najbolje pozna njegovo in družinsko zdravstveno ozadje, ki je pomembno pri zgodnjem odkrivanju vnetnih revmatičnih bolezni.

### Gibanje je ključno

Gibanje vsem ljudem koristi za ohranjanje zdravja hrbtenice in sklepov. Dr. Rotar je poudaril: »S tem ko vadimo, so mišice, ki stabilizirajo hrbtenico in sklepe, močnejše. To zmanjša možnost nenadzorovanih gibov in posledičnih poškodb, tako sklepov kot obsklepnih struktur, in s tem padcev ali bolečin.«

Koristi gibanja pa se ne nanašajo le na sklepe. Dr. Rotar je pojasnil, da redno gibanje zmanjša tveganje za napredovanje ateroskleroze (nastanek in rast maščobnih oblog, ki zožijo arterije, op. a.), ki je verjetno največji morilec današnjega časa. In ta je še posebej pogosta pri bolnikih, ki imajo kronično vnetje in to so tudi revmatiki.

Gibanje je še zlasti pomembno za revmatike, saj poleg zdravljenja z zdravili redno in pravilno izvajana ter ciljno usmerjena vadba pomaga pri boljšem obvladovanju vnetnih revmatičnih bolezni.

## Podkast 2#: Revma in nosečnost: ključna sta načrtovanje in individualni pristop do zdravljenja

Glavna tema druge oddaje je bila načrtovanje družine pri revmatikih. Petra in Aljaž sva se o tem pogovarjala **s prim. doc. dr. Iztokom Holcem, dr. med., predstojnikom Kliničnega oddelka za revmatologijo v UKC Maribor**.

Vnetni revmatizmi so kompleksne bolezni in poslabšajo domala vse vidike življenja bolnikov. Vpliv bolezni se ne konča zgolj pri telesnih težavah, ampak poseže tudi na psihosocialno in ekonomsko področje – ovira lahko medosebne odnose in načrtovanje družine, bolečine in drugi simptomi lahko omejujejo delovne sposobnosti, preprečujejo druženje s prijatelji, sodelovanje pri skupnih športnih aktivnostih in podobno.

Primarij docent dr. Iztok Holc, je poudaril, da je bolnikom zelo težko, ko slišijo, da imajo diagnozo vnetnega revmatizma, ki jih bo spremljal celo življenje. Zato jim je treba čim bolje razložiti, kakšna je narava bolezni in kako bo vplivala nanje in njihove najbližje. Bolnik sam se mora prilagoditi bolezni, prav tako tudi njegova okolica. Še zlasti partner mora biti seznanjen z naravo in možnim potekom bolezni, zato da bo lažje obema, da bosta po tej poti šla skupaj.

Vključenost partnerja je še posebej pomembna, ko gre za načrtovanje družine. Danes ženske z vnetnimi revmatizmi lahko zanosijo in imajo povsem zdrave otroke. Vendar vnetni proces, ki je pri revmatizmih neprestano prisoten, že sam po sebi zmanjšuje možnost zanositve in ženske z aktivno boleznijo težje zanosijo. Nosečnost je zato priporočljivo načrtovati, pred tem pa bolezen umiriti. Dr. Holc pojasnjuje, da je situacija pri vsakem paru drugačna in se je zato o načrtovanju družine treba odkrito pogovoriti: »Glede na to, za kakšno bolezen gre in kakšno je zdravljenje, se z bolniki pogovorimo. Večinoma z bolnico ali bolnikom, včasih pa potrebujemo tudi prisotnost partnerja, ker je potem odločitev lažja.«

## Zdravljenje v času nosečnosti zahteva individualni pristop

V Sloveniji je na voljo širok izbor zdravil, ki se lahko uporabljajo tudi med nosečnostjo in dojenjem, taka so denimo nekatera biološka zdravila (npr. zaviralci TNF-alfa). Vsa zdravila pa niso primerna za to obdobje, zato se jih je treba izogibati. Tak primer je denimo leflunomid, ki naj ga bodoče mame ne prejemajo vsaj dve leti, bodoči očetje pa vsaj pol leta pred načrtovano zanositvijo. Med nosečnostjo se lahko spremeni potek bolezni; denimo revmatoidni artritis se praviloma izboljša, sistemski eritematozni lupus pa poslabša.

Potek bolezni in tudi odziv na zdravljenje je pri vsaki posameznici različen. Z bodočimi starši se je zato treba pogovoriti o tem, kako bolezen lahko poteka skozi celotno nosečnost in kako bo treba prilagoditi zdravljenje, ki v času nosečnosti poteka v sodelovanju z izbranim ginekologom nosečnice.

## Kaj je podkast

**Podkast ali poddaja je digitalna vsebina, ki jo je mogoče s spleta v obliki avdio ali video datotek prenašati na računalnik ali prenosno napravo. Na podkast se uporabnik lahko naroči in ko vsebina s podkasta postane dostopna, se samodejno shrani na uporabnikovem računalniku ali prenosni napravi. Posnetke, ki so nastali v sklopu akcije spodbujanja gibanja Skočimo na lepše, pa so dostopni tudi neposredno na spletu.**

# EU kartica ugodnosti za invalide

Začetki Evropske kartice ugodnosti za invalide segajo v leto 2016, ko je Slovenija skupaj z osmimi državami članicami Evropske Unije, in sicer Belgijo, Ciprom, Estonijo, Finsko, Italijo, Malto in Romunijo pristopila k pilotnemu projektu, ki je trajal 18 mesecev. Na 12. zasedanju konference držav pogodbenic Konvencije o pravicah invalidov v New Yorku je bil prav primer pilotnega projekta Evropske kartice ugodnosti za invalide, ki ga je izvajala Slovenija, predstavljen kot primer dobre prakse Evropske unije.

V času trajanja pilotnega projekta od julija 2021 do konca leta 2022 se je Evropska kartica ugodnosti za invalide izkazala za zelo dober instrument, ki invalidom, imetnikom Evropske kartice ugodnosti omogoča uveljavljanje vrste ugodnosti pri ponudnikih, ki v operaciji sodelujejo, predvsem na področju prometa, turizma, kulture, športa in prostega časa. Tako odločitev, da je potrebno s promocijo Evropske kartice nadaljevati in jo približati čim večjemu številu tako imetnikom kot ponudnikom ugodnosti, ni bila vprašljiva.

*Foto: www.invalidska-kartica.si*

Nova Evropska strategija o pravicah invalidov 2021-2030 predvideva vzpostavitev kartice v vseh državah EU do konca leta 2023, kar bo omogočilo tudi vseevropsko stičišče za povezovanje izvajalcev operacije v posameznih državah, zato je izjemnega pomena, da Slovenija tudi v bodoče financira razvoj Evropske kartice ugodnosti za invalide, ugotavljajo v zaključnem poročilu projekta. (Vir: NSIOS)

# RA PREGLASITE

# VAŠA BESEDA JE KLJUČNA PRI OBVLADOVANJU REVMATOIDNEGA ARTRITISA

Revmatoidni artritis (RA) je več kot zgolj bolečina. Tudi kadar vas ne boli, se morda sprašujete, kdaj bo naslednji zagon bolezni. Če svoje aktivnosti načrtujete z mislijo na zagon ali če vam tudi milejši simptomi bolezni otežujejo vsakdanje življenje, ima RA na vas prevelik vpliv.

Da boste s svojim zdravnikom pripravili načrt, s katerim boste lažje dosegli cilje zdravljenja, si lahko pomagate z vprašalnikom na spletni strani www.revma-info.si/ra/. Zdravniku zaupajte svoje izzive ali vprašanja in lažje vam bo pomagal.

**Več informacij: www.revma-info.si/ra/**

abbvie

Objavo sporočila je podprlo podjetje AbbVie d.o.o.

SI-IMMR-210006
Datum priprave materiala 24.5.2021

# Čas zame

Piše: **Irena Fürst**

> Moj rekord je bil nekaj več kot 7.000 kolesarskih kilometrov v enem letu. Vse to, kar sem vsa leta počela in počnem, je verjetno ublažilo moje zdravstvene težave in napredovanje bolezni.

Ko si mlad in je pred tabo še dolga, neprehojena pot, si poln idealov. Dokončaš študij, se zaposliš in si ustvariš družino. Vse je videti skoraj popolno. Zanimivo delo v službi, trije otroci, sončki, ki ti izpolnjujejo in lepšajo vsakdan. Svoje življenje posvetiš njim, jih vzgajaš, učiš, pomagaš in jim stojiš ob strani. Nič ti ni težko, nobeno delo ni prenaporno. Ob vsem tem sploh ne pomisliš nase. A naenkrat pride čas, ko spoznaš, da je vse to zate sicer lepo, te napolnjuje, ampak ti nisi več takšen, kot si bil. Nisi več poln elana, moči, saj so se v tvojem življenju pojavile nepričakovane zdravstvene težave, ki te opominjajo, da moraš pomisliti tudi nase in nekaj spremeniti.

Verjetno je tudi med vami kdo, ki je stopal po podobni poti, kot sem sama. Kar naenkrat zaradi bolečin zjutraj skoraj nisem mogla več vstati iz postelje. Najprej sploh nisem vedela, kaj je vnetna revmatična bolezen in kako se boriti proti njej. Saj sem dobila osnovne informacije pri zdravnici, a ostala je še vrsta vprašanj. V veliki meri mi je nanje v Termah Čatež ob prvi rehabilitaciji odgovorila fizioterapevtka Majda Adamič, ki mi je povedala tudi za društvo revmatikov.

Ko ima človek zdravstvene težave, je navadno pripravljen storiti vse, da jih vsaj omili. Tako sem se takoj včlanila v društvo, v podružnico Posavje. Četrtki so dan, ko ima podružnica že vse od ustanovitve rehabilitacijske vaje in je postal zame dan, ki je samo moj in si ga ne pustim vzeti. Vaje je vrsto let vodila Majda Adamič, pionirka vaj za bolnike z vnetnimi revmatičnimi boleznimi. Vedno je poudarjala - gibanje, gibanje in še enkrat gibanje. Sama sem se njenih nasvetov držala in začela še z drugimi oblikami rekreacije. Veliko pogosteje sem začela hoditi na sprehode in udeleževala sem se tudi pohodov s člani podružnice, pohodniške izlete z družino in celo na pohodniške letne dopuste. Ponovno sem začela smučati, odkar sem po nesreči prenehala, pa redno hodim na smučarski tek z društvom revmatikov in tudi sama s prijatelji.

Takoj po diagnozi sem začela aktivno kolesariti. Kupila sem si kolo in začela s prvimi kolesarskimi kilometri. Kmalu sem ga s sposobnostmi in željami prerasla, kupila sem si drugo in nato še tretje kolo. Tretje je bilo dirkalno. Vedno pogosteje sem začela hoditi na kolesarske maratone po vsej Sloveniji. Trikrat sem prevozila dolgo traso Maratona Franja. Na leto sem prevozila po več tisoč kilometrov in moj rekord je bil nekaj več kot 7.000 km v enem letu. Res veliko časa sem namenila sama sebi in svojim aktivnostim, saj so sinovi odrasli in me niso več potrebovali ves čas ob sebi. Prav vse to, kar sem vsa leta počela in počnem, je verjetno ublažilo moje zdravstvene težave in napredovanje bolezni.

Od leta 2002 sem vodja podružnice Posavje. Delu sem res predana. Vsa leta smo izvedli vse aktivnosti, ki jih društvo ponuja članstvu. Menim, da je to ne le pravica članov, temveč tudi dolžnost. S tem izražamo podporo delovanju društva, članom pa omogočamo, da se družijo in vedno znova doživijo in izvedo kaj novega. Zadnji dve leti vodim tudi terapevtske vaje članov podružnice, udeležila sem se usposabljanja za vodjo vadbe in svoje znanje nadgrajujem s samoizobraževanjem. Člane poskušam pri izvajanju vaj čim bolj motivirati in skrbim, da jih izvajamo z različnimi pripomočki, s trakovi, palicami in z žogami. Nikoli nam ni dolgčas.

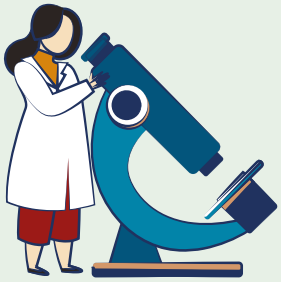
Leta 2013 je društvo praznovalo 30-obletnico delovanja. Kot zgodovinarko me je vodstvo zaprosilo za pregled zgodovine delovanja, kar je bil velik zalogaj, saj se nisem mogla opreti na arhivsko gradivo, temveč le na Vestnike in Revmatike, iz katerih sem črpala podatke. Ob obletnici je potem izšel Bilten 1983-2013. Na zadnjih volitvah organov društva leta 2020 sem bila izvoljena v upravni odbor. Po svojih močeh in znanju skušam doprinesti, da bi bilo društvo čim bolj aktivno in da bi vsak posameznik našel v njem svoje mesto, tako kot sem ga jaz pred že dobrimi 25 leti.

# ALI STE VEDELI?

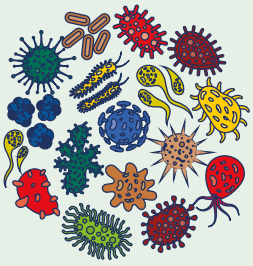
## REDKE BOLEZNI

**< 1 / 2000**

V Evropi je bolezen opredeljena za redko, če **prizadene manj kot 1 človeka na 2000 ljudi**.[1]

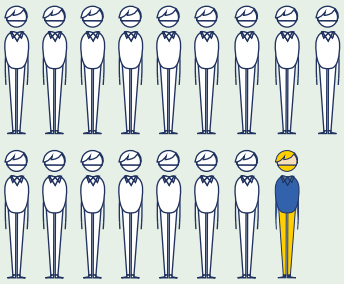


Na svetu poznamo okrog **30.000 bolezni**.[2]



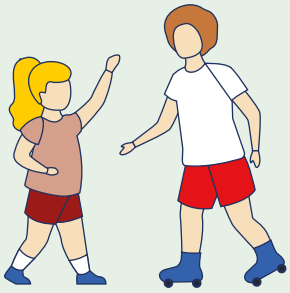
**8.000** od njih je **redkih**.[2]

Posamezna redka bolezen **se pojavi tako redko**, da se zdravnik družinske medicine sreča z njo **največ enkrat na leto**.[2]



**1 od 17 ljudi** v Evropi ima redko bolezen.[3]

In **več kot 300 milijonov ljudi** na svetu.[1,4]



**70%** redkih genetskih bolezni **prizadene otroke**.[1]


**Literatura:**
**1.**https://www.eurordis.org/content/what-rare-disease (zadnji dostop: December 2021) **2.** https://www.prorare-austria.org/mitglieder/ueber-seltene-erkrankungen/ (Zadnji dostop: december 2021) **3.** https://www.ema.europa.eu/en/documents/leaflet/leaflet-orphan-medicines-eu_en.pdf (Zadnji dostop: december 2021) **4.** Rare Disease Day. News. https://www.rarediseaseday.org/what-is-a-rare-disease/ (Zadnji dostop: december 2021)



Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV,
Podružnica Ljubljana,
Šlandrova 4b, 1231 Lj.-Črnuče

SC-SL-01430
Informacijsko gradivo za javnost.
Informacije so splošne izobraževalne narave,
glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.
Datum priprave informacije: september 2022

# Vabljeni k pošiljanju vprašanj

Rubrika je namenjena vprašanjem, ki so povezana z vašim zdravstvenim stanjem.

**Pišite na drustvo@revmatiki.si**.
Na vprašanja odgovarjajo:
**prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.**
in gostujoči strokovnjaki.

**Kako prepoznati dolgi covid in kaj narediti?**

**Sem starejši bolnik z revmatoidnim artritisom in upoštevam vse ukrepe, ki jih priporočajo za preprečevanje okužbe s covidom-19. Sem štirikrat cepljen, torej vključno s poživitvenim odmerkom cepiva. Poznam pa bolnika z AS-om, ki je pred mesecem dni prebolel covid-19, sicer brez zapletov, a njegove težave se še kar nadaljujejo. Zelo je utrujen, ne more se zbrati, ima pa tudi povišano telesno temperaturo in razne druge težave. Sprašujem, ali je to povezano z revmo, zdravili ali gre pri njem za dolgi covid, o katerem vedno več slišimo. Mogoče bi lahko tudi v Revmatiku, napisali kaj o dolgem covidu, kako ga prepoznati in kaj narediti ob tovrstnih težavah. So revmatiki za dolgi covid bolj ogroženi?**

**Lep pozdrav,**
**Tomaž**

Res je vedno več podatkov, da se lahko po okužbi s SARS-CoV-2 pojavlja tako imenovani dolgi covid (angl. long-covid) ali postcovidni sindrom, ki ga nekateri imenujejo tudi »nočna mora« covida-19. Dolgi covid se lahko razvije pri vsakem bolniku s prebolelim covidom-19, ne glede na resnost bolezni ali načine zdravljenja, tudi pri tistih, kjer je okužba potekala brez posebnih težav.

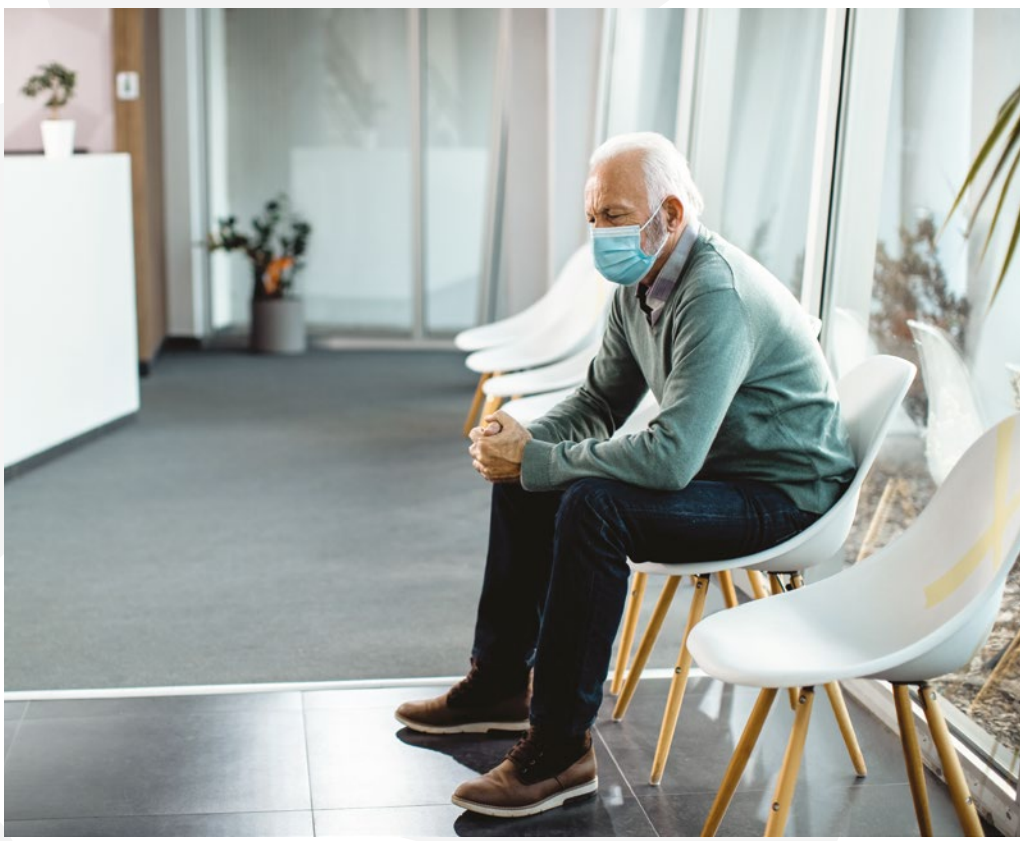
Dolgi covid opredeljujejo z nadaljevanjem raznovrstnih, v nadaljevanju opisanih težav, ki vztrajajo še štiri tedne od začetka okužbe s SARS-CoV-2 in jih ne moremo pripisati samo akutnemu covidu-19 ali drugim pridruženim boleznim. Težave dolgega covida zelo vplivajo na kakovost življenja. Lahko so stalno prisotne, nihajoče ali se po navideznem izboljšanju povrnejo nenapovedano, kar bolnika vrže iz tira, ga zelo vznemiri, mu povzroči psihične težave, kot so pretirana zaskrbljenost, depresija, osamitev...

Med potekom dolgega covida je prisotno kronično vnetje, ki je povezano s stalnim nastajanjem medceličnih posrednikov (citokinov). Ti se sproščajo v krvni obtok in v medcelični prostor in spodbujajo vnetje. Zelo pomembna je tudi okvara notranjega celičnega sloja žil (endotelijske celice), ki je povezana z okvaro organov (npr. s fibrozo pljuč), s sistemskim vnetnim stanjem in s povečanim nagnjenjem k strjevanju krvi (hiperkoagulabilno stanje) ter zato tudi povečano pojavnostjo krvnih strdkov (trombembolizmi in mikrotromboze). Pri bolnikih se vse to izraža s pojavljanjem različnih simptomov in znakov. Tako, kot akutni covid-19, lahko tudi dolgi-covid prizadene številne organe in organske sisteme, vključno z dihalnim, srčno-žilnim, nevrološko-psihičnim, želodčno-črevesnim in mišično-skeletnim. Med težavami so zelo v ospredju utrujenost, zasoplost (dispneja), zmanjšana telesna zmogljivost, rahlo povišana telesna temperatura (okrog 37,5 °C), problemi s koncentracijo, težave pri iskanju besed, motnje spanja, mišične bolečine in glavobol.

Utrujenost je izrazita, vztraja, izčrpava bolnika, mu jemlje energijo, motivacijo in koncentracijo. Včasih ga popolnoma onesposobi za delo v službi in doma. Primerjajo jo z že znanim, a slabo opredeljenim »mialgičnim encefalomielitisom/sindromom kronične utrujenosti« neznanega vzroka. Pojavljajo se tudi zasoplost in težave s pljuči, občutek pritiska in teže v prsnem košu ter dolgotrajni kašelj. Mogoče je vnetje srčne mišice (miokarditis). Kronično vnetje v možganskem deblu povzroča okvaro avtonomnega živčevja. Prizadeta oseba ima občutek prazne glave, »megle v možganih«, omedlevico, utrujenost, hitro neredno bitje srca, tresenje rok in zamegljen vid. Lahko pride tudi do spominskih motenj, nespečnosti, zapore žil, krčev, spremenjenega duševnega stanja in do psihiatričnih bolezni. Pojavljajo se sklepne in mišične bolečine, motnje vonja in okusa. Mogoči so zapleti na ledvicah z akutno ali trajnejšo okvaro delovanja ledvic, okvara jeter (povečanje ravni jetrnih encimov v krvi), vranice (znižanje koncentracije pomembnih podenot belih krvnih telesc), vnetje trebušne slinavke (pankreatitis), vnetje ščitnice s spremenjenim delovanjem žleze. Prebavne težave se kažejo z drisko, siljenjem na bruhanje, spremeni se sestava mikrobov v črevesju (mikrobiote). Dejavniki tveganja za nastanek dolgega covida so slabše opredeljeni kot za akutni covid-19. K pojavljanju dolgega covida so bolj nagnjene osebe, ki so prebolele težjo obliko bolezni, ki so bile hospitalizirane ali so imele v obdobju prvega tedna bolezni prisotnih več kot pet simptomov. Vendar se dolgi covid pojavi tudi po blagi obliki akutne bolezni, pogosteje pri ženskah kot pri moških, najpogosteje v starostnem ob-

dobju med 35 in 49 let. Dejavnik tveganja za dolgi covid je predhodna astma, med tem ko druge prisotne bolezni, kot so sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni, kot kaže ne spadajo med dejavnike tveganja.

Diagnostična merila dolgega covida (še) niso standardizirana, zato tudi ni dovolj in ustreznih podatkov o pojavnosti in pomenu ter vplivu te bolezni. Prav tako še ni mednarodnega soglasja in dogovora, ali se z dolgim covidom označujejo težave, ki nastanejo zaradi prizadetosti organov (sprememb na pljučih, srcu) po prebolelem akutnem covid-19 ali sodijo v dolgi covid neopredeljivi simptomi in znaki, ki zelo prizadenejo kakovost življenja. Trenutno je dolgi covid »dežnik«, pod katerim se verjetno skriva več različnih oblik bolezni. Poleg tega ni na voljo specifičnega laboratorijskega testa ali slikovnih in drugih diagnostičnih preiskav, s katerimi bi dolgi covid lahko razlikovali od drugih bolezni oziroma bi z njimi opredelili, kakšno je dejansko stanje in počutje bolnika.



Za zdravljenje so na voljo priporočila številnih mednarodnih strokovnih zdravniških združenj, vendar so še vedno dokaj nedodelana. Zdravljenje, ki je odvisno od simptomov in znakov ter prizadetosti organov in organskih sistemov, sestavljajo nefarmakološki postopki in farmakološke oblike zdravljenja. Nefarmakološki postopki zajemajo celovit načrt rehabilitacije, ki vključuje tehnike za zmanjševanje stresa, posebne vaje, dihalne vaje, fizikalno in delovno terapijo, govorno in jezikovno terapijo ter poklicno rehabilitacijo.

Pri kronični utrujenosti nekateri predlagajo kognitivno-vedenjsko zdravljenje in stopnjevanje telesne vadbe s terapevtskimi ciljanimi učinki. Obravnava kognitivnih motenj zahteva celosten pristop. Pomembno je zagotovilo, da pri veliki večini bolnikov te težave postopno izzvenijo. Včasih je potrebna obravnava pri kliničnem psihologu ali psihiatru. Ugotovili so, da zdravila proti depresiji zmanjšujejo težave dolgega covida.

V teku so številne raziskave, v katerih preučujejo še druge načine zdravljenja dolgega covida (zdravila, razni postopki, hiperbarična komora). Posebej spremljajo osebe, ki so po prebolelem dolgem covidu cepljene. Videti je namreč, da ima cepljenje ugoden učinek na potek dolgega covida. Pri bolnikih z dolgim covidom mora imeti zdravnik veliko mero sočutja, odprtosti, razumevanja in prepoznavanja tega bolezenskega stanja. Bolnika je dolžan poslušati, mu verjeti in ustrezno pomagati. Prepogosto se namreč dolgi covid pripisuje »neopredeljenim psihičnim težavam« in zaključi le s spremljanjem in neustrezno obravnavo. Ni še povsem jasno ali se dolgi covid pogosteje pojavlja pri bolnikih z vnetnimi revmatičnimi boleznimi. Nekatere raziskave navajajo 12 odstotno pogostnost dolgega covida pri revmatičnih bolnikih. Potrebne bodo ciljane raziskave in dolgotrajno spremljanje bolnikov, da bodo ugotovili vse značilnosti dolgega covida, zakaj se pojavlja, kako ga ugotavljati in zdraviti.

# Nagradna križanka

Sestavlja
**Marija Žitnik**

Rešitve prejšnje križanke: ARTERIOSKLEROTIK, LAACHERSKO JEZERO, PC, KOSA, KAPITAN, SIV, NIN, AO, MAN, KOALA, Ž, OMRE, ANKA, METRO, A, USA, PAUL, OR, IT, SATIR, OLU, BIOSINTEZA, SIMON, SETVA, LOM, KZ, AKT, AZBINE, OA, PA, CA, AUT, NA, ČC, MED, IKAR, AT, NINIVE, NALET, AKA, IJAR, MAIN, NEGNOJ, CAINE, AKT, CMOČEK, A, RANAR, IASI, A

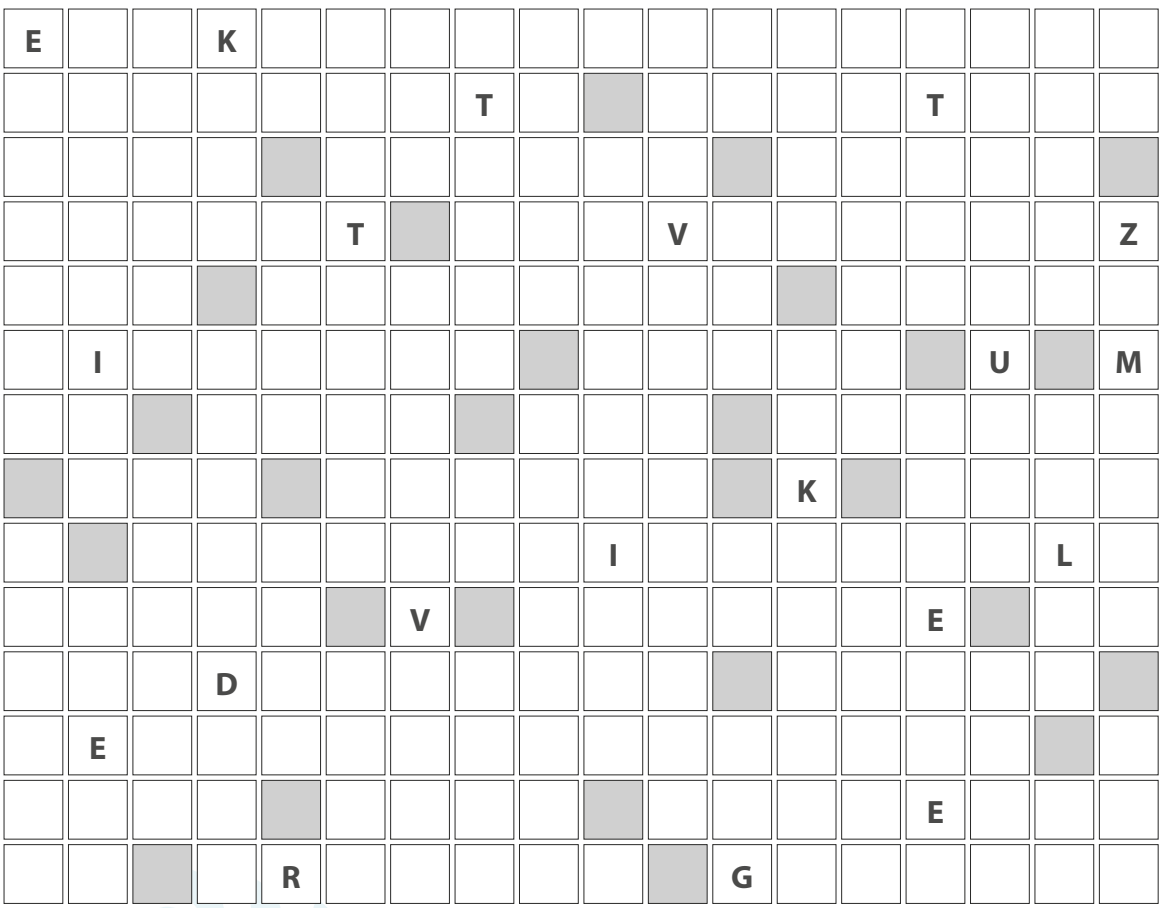
V uredništvo je pravočasno prispelo 18 pravilnih rešitev. Izžrebali smo **Venčeslavo Brešan iz Tolmina**, ki bo prejela elastični trak in žogo za vadbo.

## Navodilo

Z reševanjem začnemo v levem zgornjem kotu.
Nekatera črna polja in črke so že na pravih mestih. Vseh črnih polj je 52.

**Rešeno križanko ali po vrsti izpisana gesla pošljite najpozneje do konca meseca marca 2023.**

**NAGRADA:**
**elastični trak in žoga**



### VODORAVNO

1. volivka; 10. prebivalka Aragonije; 18. gledališka lutka; 19. pomirjevala; 20. hrana za konje; 21. škotsko moško krilo; 23. stud; 24. mesto pri Dubrovniku; 27. park v Keniji; 30. sprednja stran kovanca; 32. kravica, narečno; 33. osebni zaimek, množina; 34. otrok; 35. palica za čiščenje pluga; 36. žensko načelo indijske filozofije; 37. tur; 39. samec čebele, množina; 41. vzklik; 42. francoski teniški igralec Yannick; 43. najdaljša reka na svetu; 44. pogosti veznik; 45. praoče človeštva; 47. pristanišče v Izraelu; 49. slovenski pisatelj Janez; 51. pripadnik germanskega plemena; 52. ameriška igralka Gardner; 54. upravna enota v Sloveniji; 56. oblika imena Ciril; 57. novotvorba; 59. angleški pisatelj Daniel; 62. pritok Kame; 63. grška pokrajina; 64. ruski zgodovinar Jevgenij; 68. angleški pesnik Thomas;70. otok ob obali Jave; 71. okvara; 72. mitološka ustanoviteljica Kartagine; 73. beseda, ki je »ratala«; 74. novozelandska papiga; 75. žensko ime; 78. kemijski simbol za natrij; 79. ploščinska mera; 80. nehoteno krčenje mišic; 81. izstrelek iz artilerijskega orožja.

### UGANKARSKI SLOVARČEK

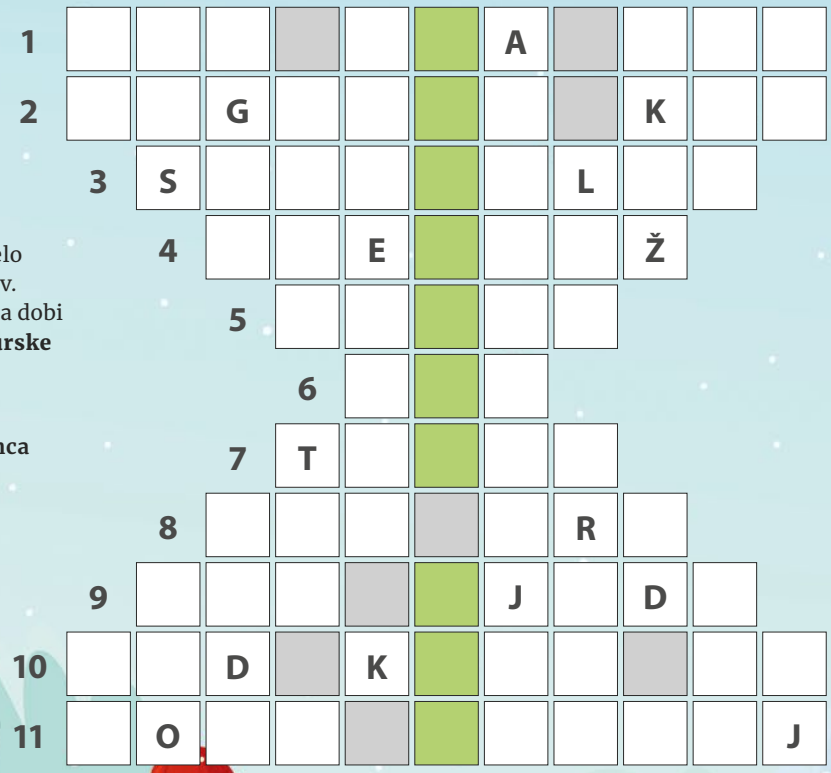
AALST – mesto v Belgiji; DEFOE – angleški pisatelj Daniel; ELIOT -angleški pesnik Thomas; EMAL – beseda, ki je »ratala«; IK – pritok Kame; KTITOR – ustanovitelj pravoslavnega samostana; LAVACIJA – slovesno umivanje pri muslimanih; NIBELUNGI – pritlikavi podložniki kralja Nibelunga; NOAH – francoski teniški igralec Yannick; TARLE – ruski zgodovinar Jevgenij; ULEMA – učeni teolog pri muslimanih; VORLANDER – nemški filozof Karl.

Rešitev prejšnje križanke: BUS, CEKAR, ČEBELAR, DELAVNICA, ENKA, UTVARA, FIČKO, VULKAN, OL, POT, ZLATAR, VAR, RACA, ŽOLNA, IDOL, SEKIRICA, JATA, ŠAHIST, KURA, TOČA, LENDERO, MESTO, NOV, O

# otroška križanka

*Križanko rešujemo samo vodoravno. Na označenih poljih dobimo rešitev. Vsa črna polja in nekatere črke so že na pravih mestih. V vrstah s črnim poljem je več gesel.*

Sestavlja
**Marija Žitnik**




V uredništvo je pravočasno prispelo 21 pravilnih rešitev. Paket presenečenja dobi **Darja Kočar iz Murske Sobote**.

**Rešitve pošljite najpozneje do konca marca 2023.**

**NAGRADA: paket presenečenja**

1. prve tri črke abecede; stari oče, dedek; zadnje tri črke abecede 2. igra z žogo, kjer padajo goli; podzemni žužkojed 3. kdor straši 4. srečen človek 5. dan v tednu 6. najslabša ocena v šoli 7. najbolj razširjena rastlina 8. kaže čas; nasad ob hiši 9. deset krat deset; ptica roparica 10. proizvod čebel; pekovski izdelek; najpogostejši veznik 11. športni rekvizit pri nogometu; naš pevec Šifrer

VAŠ RECEPT

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.

# Rižev zavitek z ocvirki

Pripravila: Zdenka Gorišek

Fotografija je z razstave jedi iz ocvirkov "Ocvirkijada 2017.

## Sestavine

**vlečeno testo**
**15 dag riža**
**15 dag ocvirkov**
**1 srednje debela čebula**
**sol**
**olje ali svinjska mast**
**(izberemo maščobo, ki nam bolj ugaja)**

## Priprava

Riž skuhamo v slani vodi, vendar ne čisto do mehkega. Kuhan riž speremo s hladno vodo in naj se dobro odcedi.

Na drobno narežemo ocvirke in jih malo popražimo na 0,5 dl olja ali na masti. Dodamo čebulo, ki mora biti zelo drobno nasekljana. Vseskozi mešamo, dokler čebula ne postekleni. Popraženim ocvirkom in čebuli dodamo riž in dobro premešamo. Po potrebi nadevu dodamo malo soli, odvisno od tega, kako slani so ocvirki.

Vlečeno testo namažemo z oljem. Ko je nadev pripravljen, ga enakomerno namažemo po vlečenem testu. Zavitek tesno zvijemo v rolice in jih položimo v pekač, ki je na tanko namaščen z oljem. Zavitek damo v pečico segreto na 180 stopinj Celzija. Peče naj se 40 minut ali malo dlje, če so rolice zavitka bolj debele.

*Naj vam tekne!*

# MOTIVACIJSKI KOTIČEK

## ZA SMEH

**Ne boste verjeli**

Policist ustavi punčko.
- Kje živiš?
- Pri mojih starših.
- Kje živijo tvoji starši?
- Pri meni.
- Kje živite vsi skupaj?
- V naši hiši.
- In kje je vaša hiša?
- Zraven sosedove.
- No, kje pa je sosedova hiša?
- Ne boste verjeli.
- Daj, povej!
- Zraven naše.

**Tri muhe v restavraciji**

Pridejo tri muhe v restavracijo.
Prva naroči: »Drek s čebulo«.
Druga naroči: »Drek s česnom«.
Tretja pa pravi: »Jaz bom pa samo drek, da mi ne bo potem iz ust smrdelo«.

**Dlaka**

Dve dlaki sta hodili po cesti.
Eno je povozil avto, druga pa je olajšano zavzdihnila:
“Ojoj, za dlako…!”

**Znanstvena fantastika**

V knjigarno vstopi moški
in reče prodajalki:
“Prosim, rad bi knjigo z naslovom
“Moški, gospodar v hiši.”
Prodajalka ga pogleda in reče.
“Poglejte zgoraj, znanstveno fantastiko prodajamo v prvem nadstropju.”

## ZA NAVDIH

»Oblaki prilebdijo v moje življenje, da dodajo barve mojemu sončnemu nebu in ne zato, da bi prinesli neurja in dež.«
*(Rabindranat Tagore)*

»Danes nekdo sedi v senci, ker je dolgo časa nazaj nekdo drug posadil drevo.«
*(Warren Buffett)*

»Drevo mora v globino, da lahko zraste v nebo. »
*(Rudi Kerševan)*

»Iskati pot do ljubezni z razumom je prav tako nesmiselno, kot iskati sonce s svetilko.«
*(Rumi)*

»Tudi nežen cvet se mora prebiti iz blata, iz temne, trde prsti in zrasti proti svetlobi. Iz teme in težavnih razmer se razvije v novo rastlino, v nov cvet.«
*(Julia Doria)*

## ZA MOTIVACIJO

**Vaja za sproščanje:**
**Postopna mišična sprostitev**

Na spletni strani Nacionalnega programa za duševno zdravje MIRA najdemo veliko nasvetov, kako sebi in drugim pomagati v stiski. Med različnimi tehnikami sproščanja je tudi postopna mišična sprostitev, ki nam pomaga zaznati, kje v telesu čutimo napetost in z njo povezano tesnobo. Z napenjanjem in sproščanjem mišic v telesu lahko dosežemo občutek sprostitve. Vajo izvajamo v udobnem položaju (sede ali leže), tako da postopoma napenjamo mišice v različnih delih telesa. Začnemo pri obrazu in se pomikamo proti stopalom. Napetost zadržimo 10 sekund in pozorno spremljajmo občutek v telesu. Nato napetost sprostimo in ponovno opazujmo, kako se občutek sproščenosti razlikuje od občutka napetosti.

**Obraz:** Kar se da močno se namrščimo in skrčimo vse predele obraza, nato jih sprostimo.

**Dlani:** Stisnimo pest in prste zavijmo v dlan, nato dlani razprimo.

**Roke:** Stisnimo pesti in jih pomaknimo k ramenom, nato jih sprostimo.

**Ramena:** Dvignimo in potisnimo ramena proti ušesom, nato ramenski obroč sprostimo.

**Hrbet:** Lopatice stisnimo močno skupaj, nato jih sprostimo.

**Trup:** Trebuh povlecimo kar se da močno notri, nato ga sprostimo.

**Stegna:** Stegna tesno stisnimo skupaj, nato jih sprostimo.

**Meča:** Stopala močno iztegnimo ali upognimo, nato jih sprostimo.

**Stopala:** Prste na nogah tesno skrčimo in napnimo, nato jih sprostimo.

Kadar v svoj vsakdan želimo vpeljati trenutke sproščanja, je dobro, da si izberemo takšno tehniko, ki nam leži in nam je všeč, še svetujejo na spletni strani www.zadusevnozdravje.si ter jih ponudijo in opišejo še nekaj.

## SOS telefon

Vsak četrtek od 12. do 13. ure odgovarjamo na vaša vprašanja.
Pokličite → **041 755 545**
Anonimnost zagotovljena!

Če so vprašanja v zvezi z vašo boleznijo zanimiva tudi za druge, jih lahko zastavite v pisni obliki in odgovor boste prejeli po pošti. Z vašim soglasjem jih bomo skupaj z odgovorom objavili v glasilu Revmatik.

## Članarina 2023

Članarina za tekoče leto znaša 25 €.

## Sporočite spremembe

Zaradi posodabljanja evidence prosimo člane, da nam sporočite spremembe svojih podatkov na telefonsko številko **0590 75 366**.
Hkrati vas prosimo, da nam sporočite še vaš elektronski naslov, če tega še niste storili.

## Uradne ure Društva revmatikov

**Torek in četrtek: od 10. do 14. ure**
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana
t **0590 75 366**
e **drustvo@revmatiki.si**
w **www.revmatiki.si**

# VODENE USTVARJALNE DELAVNICE IN KLEKLJANJE

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

Prijave na: **0590 75 366**

Vabljeni!

# Razpis za letovanje v lastniškem apartmaju Društva revmatikov Slovenije pri Svetih Treh kraljih

Društvo revmatikov Slovenije svojim članom v sezoni 2023/2024 **od 23. 1. 2023 do 22. 1. 2024** ponuja v najem obnovljen apartma za štiri osebe na mariborskem Pohorju, pri Svetih Treh Kraljih. Apartma ima dnevno sobo s kuhinjo in pomožnim ležiščem za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, otroško sobo, ki ima dve postelji ter sanitarije in balkon. S seboj je treba prinesti posteljnino in brisače. Končno čiščenje opravi osebje Hotela Jakec.

## Termini, rezervacije in prednostna merila

Apartma lahko najamete za najmanj pet nočitev (od ponedeljka do ponedeljka). Na dan prihoda ga lahko prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 10. ure.

Za rezervacijo željenega termina je potrebno 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 apartmaja. Napotnica in veljavni osebni dokument sta pogoj za identifikacijo na recepciji hotela, kjer boste dobili ključ apartmaja.

V ponujenem obdobju lahko najamete apartma le enkrat (oziroma tudi dvakrat, če je na voljo dovolj prostih terminov).

V času šolskih počitnic (poletnih, zimskih, krompirjevih, novoletnih in prvomajskih) imajo prednost pri najemu revmatiki s šoloobveznimi otroki, družine s šoloobveznimi otroki z revmo ter revmatiki, ki so zaposleni v šolstvu (osnovna, srednja šola in univerza). **Zainteresirane družine in revmatike zaposlene v šolstvu, prosimo, da prijavnico pošljejo najpozneje do 16. 1. 2023. Po tem datumu so prosti termini v času šolskih počitnic na voljo tudi vsem ostalim. Prijavnic ostalih zainteresiranih najemnikov za termine v času šolskih počitnic pred 16. 1. 2023 ne bomo sprejemali!** Drugih prednostnih meril ni, zato vam svetujemo, da s prijavami pohitite. Prijave oz. rezervacije sprejemamo po pošti, elektronski pošti, po telefonu ali osebno v času uradnih ur.

## Plačilni pogoji

Cena najema apartmaja znaša **30 € na dan**, redni člani oz. invalidi so oproščeni turistične takse.

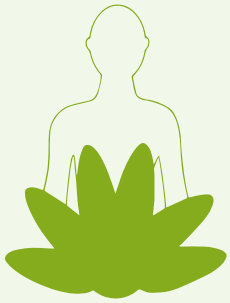
Položnica mora biti poravnana najpozneje 15 dni pred začetkom najema. Plačilo je pogoj za prejem napotnice. Turistično takso in prijavnino plačate na recepciji Hotela Jakec.

## Ostali pogoji

V apartmaju lahko biva največ šest oseb. Živali v apartmajih niso dovoljene. Uporabniki apartmaja in 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. Apartma je treba zapustiti v uglednem stanju.

**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, telefon 0590 75 366.

*Želimo vam prijeten oddih!*

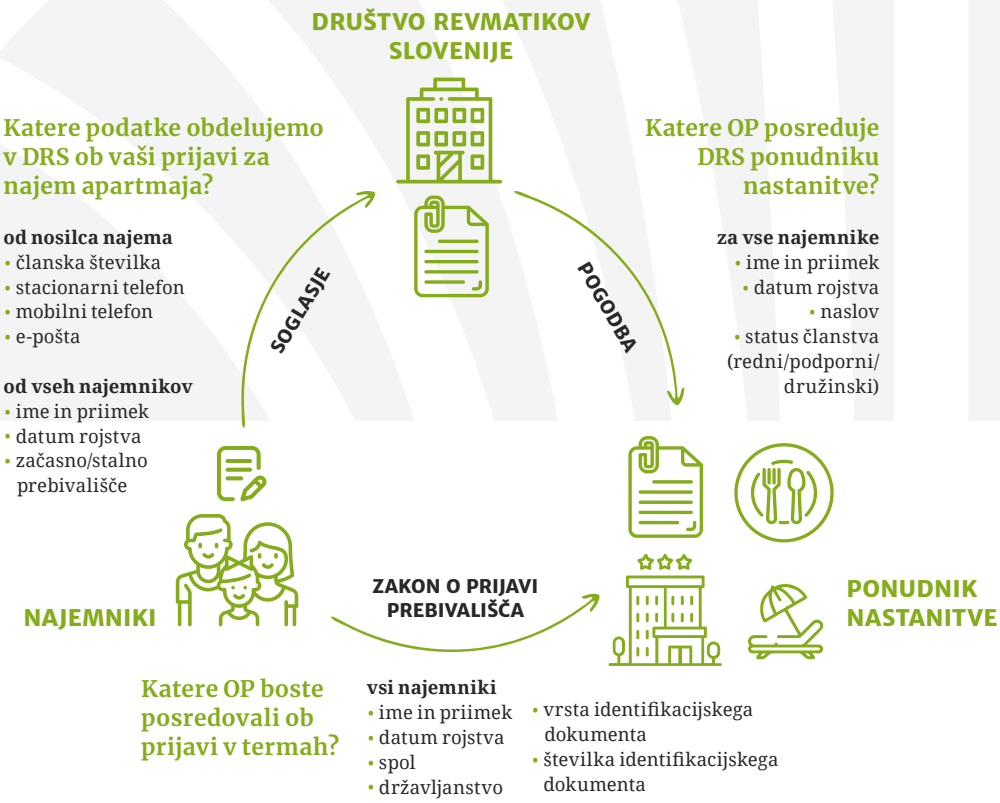


# Obvestilo o zasebnosti za najem apartmaja

Društvo revmatikov Slovenije

Spoštovana članica, spoštovani član. Veseli nas, da skrbite za Vaše zdravje in dobro počutje in da ste se odločili za najem apartmaja. Ker obdelujemo pri tem tudi Vaše osebne podatke (OP), Vas, skladno s Splošno evropsko uredbo o varstvu osebnih podatkov, seznanjamo, katere OP obdelujemo, za kakšen namen, kdo in koliko časa jih obdeluje, kakšna je zakonska podlaga za njihovo obdelavo in kakšne pravice Vam v zvezi s tem dajejo evropski in slovenski predpisi.

## Kateri Vaši osebni podatki se obdelujejo za namen najema apartmaja?




### Zakaj se obdelujejo ti osebni podatki?

- Zato, da lahko izvajamo pogodbo med DRS in ponudnikom nastanitve.
- Za namen vpisa v knjigo gostov pri ponudniku nastanitve (glej prijavnico).
- Zato, da preprečujemo zlorabe (evidenca upravičencev).
- Zato, da poročamo o udeležbi FIHO in občinam.
- Zato, da Vas lahko obveščamo v zvezi z izvajanjem programa.
- Za našo statistično obdelavo (število udeleženk/udeležencev, trendi).

### Kdo upravlja z navedenimi osebnimi podatki?

DRS (za namen prijave na program) in ponudnik nastanitve (ob prijavi v apartma).

### Kdo obdeluje navedene osebne podatke?

Izvajalec storitve (ponudnik nastanitve, računovodski servis) in sofinancerji programa.

### Kdo konkretno je ponudnik nastanitve?

Glej prijavnico.

### Kakšna je podlaga za obdelavo Vaših osebnih podatkov?

Soglasje udeleženke/udeleženca programa in 10. člen Zakona o prijavi prebivališča (ZPPreb), Uradni list RS, št. 59/06–uradno prečiščeno besedilo, 111/07 in 52/16–ZPPreb-1.

### Koliko časa obdelujemo te osebne podatke?

Vaše osebne podatke bomo prenehali obdelovati v šestem letu po izvedbi programa, v kolikor v tem času ne bo prišlo do pretrganja zastaranja. Kadar so Vaši podatki podlaga za izdajo računa s strani ponudnika tečaja pa deset koledarskih let od dneva izdaje računa.

### Zakaj šest oziroma deset let?

Šest let po Obligacijskem zakoniku (346. člen). Deset let glede na računovodske prepise.

### Ali posredujemo omenjene osebne podatke tretjim osebam?

Ne!

### Kako lahko prekličem soglasje za obdelavo OP?

To soglasje, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris že zbranih osebnih podatkov, izpis ali prenos podatkov.

### Kakšne so moje pravice v zvezi z varstvom OP?

Evropska in nacionalna zakonodaja Vam daje pravico do: (1) informiranosti, (2) dostopa do Vaših podatkov, (3) popravka (posodobitve), (4) izbrisa, (5) omejitve obdelave, (6) prenosa, (7) ugovora in (8) pravice, vezane na avtomatično odločanje in profiliranje na podlagi Vaših OP.

### Nova pravila so samo kompliciranje. Kam se lahko pritožim?

Nam ne. Tudi mi jih moramo, karkoli si že o njih mislimo, spoštovati. Poizkusite lahko v Bruslju (Evropski svet, Evropska komisija in Evropski parlament), kjer so jih sprejeli.

### Kje lahko dobim dodatne informacije?

Pri naši pooblaščeni osebi za varstvo podatkov preko e-pošte dpo@revmatiki.si in pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte drustvo@revmatiki.si, v času uradnih ur, vsak torek in četrtek med 10h in 14h pa tudi telefonsko.

Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna reprezentativna invalidska organizacija

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana 05 90 75 366 drustvo@revmatiki.si www.revmatiki.si

# PRIJAVNICA ZA NAJEM APARTMAJA
# PRI TREH KRALJIH

(na voljo od 23.1.2023 do 22.1.2024)

*Hotel Jakec, Planina pod Šumikom 5,*
*2316 ZGORNJA LOŽNICA, telefon: 02 803 45 06*

Priimek in ime nosilca: _____ Datum rojstva: _____

Št. članske izkaznice: _____ Naslov: _____

Poštna številka in kraj: _____ Telefon/GSM: _____

E-pošta: _____

**Status nosilca** (obkroži):
a) Redni član Društva revmatikov Slovenije
b) Podporni član
(ki je lahko hkrati družinski član revmatika)
c) Zunanji najemnik (družinski član revmatika ali revmatik, ki ni član društva)

Letovati želimo v času

od _____

do _____.

ali (nadomestni termin)

od _____

do _____.

**Pred prijavo se je za termin dobro dogovoriti na Društvu revmatikov Slovenije.**

**1. Pogoji najema**
Apartma lahko najamete za najmanj 5 nočitev (od ponedeljka do ponedeljka). Na dan prihoda ga prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 10. ure.

**2. Odpoved letovanja**
Član in drugi najemniki imate pravico do pisne odpovedi letovanja v apartmaju. V tem primeru morate poravnati stroške, ki so nastali zaradi odpovedi, višina pa je odvisna od časa, v katerem ste predložili 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.

**3. Strinjanje s pogoji**
Vse osebe, ki bomo bivale v apartmaju, se s podpisom strinjamo s pogoji razpisa Društva revmatikov Slovenije za letovanje v lastniškem apartmaju in izjavljamo, da smo seznanjeni z Obvestilom o zasebnosti za najem apartmaja objavljenim na spletni strani društva **www.revmatiki.si**.

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 položnico za plačilo prispevka. Ko bo prispevek poravnan, vam poslali NAPOTNICO za koriščenje apartmaja.

Datum: _____

Podpis: _____

Prijavljam naslednje osebe, ki bodo bivale v apartmaju, vključno z nosilcem:

1
Ime in priimek _____ Datum rojstva _____
Naslov _____ Redni član, podporni član, zunanji član _____

2
Ime in priimek _____ Datum rojstva _____
Naslov _____ Redni član, podporni član, zunanji član _____

3
Ime in priimek _____ Datum rojstva _____
Naslov _____ Redni član, podporni član, zunanji član _____

4
Ime in priimek _____ Datum rojstva _____
Naslov _____ Redni član, podporni član, zunanji član _____

5
Ime in priimek _____ Datum rojstva _____
Naslov _____ Redni član, podporni član, zunanji član _____

# Še niste včlanjeni v društvo?

## S člansko izkaznico Društva revmatikov Slovenije vam je na voljo

### Gibanje

- strokovno vodena vadba v telovadnici
- strokovno vodena vadba v bazenu
- pohodi na društveni in lokalni ravni
- najem apartmajev v Termah Banovci, Termah Olimia in Pri Svetih Treh kraljih
- strokovna vodena vadba preko spleta ali aplikacije zoom

### Izobraževanje

- vikend seminarji za redne člane in njihove partnerje
- družinska srečanja s strokovno vsebino
- regijska srečanja s strokovno vsebino
- vikend seminarji za otroke in mladostnike z JIA
- srečanje družin otrok obolelih z JIA
- ogled Centra za svetovanje in neodvisno življenje bolnikov z vnetnim revmatizmom
- izobraževalni posveti
- spletni seminarji

### Informiranje

- glasilo Revmatik in druga informativna gradiva
- spletna stran DRS
- FB stran DRS in podmladka društva

### Druženje in zabava

- zaključno druženje članov
- klekljarsko ustvarjalni krožek
- strokovne ekskurzije in kulturne vsebine

### Pomoč

- SOS telefon revmatologinje
- pravno svetovanje s področja delovnega in socialnega prava
- nega in fizična pomoč starejšim in težjim invalidom na domu

Društvo revmatikov Slovenije

Spoštovana bodoča članica, spoštovani bodoči član!
Veseli nas, da ste se odločili za vključitev v naše društvo. Potrudili se bomo, da izpolnimo Vaša pričakovanja. Ker obdelujemo pri tem tudi Vaše osebne podatke (OP), Vam, skladno s Splošno uredbo o varstvu podatkov (št. 2016/679), poleg pristopne izjave, podajamo tudi obvestilo o zasebnosti kot sledi.

# Obvestilo o zasebnosti

## Včlanitev v Društvo revmatikov Slovenije (DRS)

### Katere Vaše OP bomo obdelovali?

**Vaše ime, priimek, datum rojstva, spol, kontaktne podatke** (naslov, mobilni in stacionarni telefon, naslov elektronske pošte) ter **evidenčno številko**, ki jo boste prejeli ob vpisu. Pri osebah, mlajših od šestnajst let, in osebah, ki nimajo poslovne sposobnosti, bomo obdelovali enak nabor podatkov tudi za nosilca starševske odgovornosti za otroka oz. zakonito zastopnico oz. zakonitega zastopnika.

### Zakaj bomo obdelovali te OP (namen obdelave)?

- Zato, da Vas bomo vodili kot članico/člana DRS (**evidenca članstva**).
- Zato, da bomo ohranjali **status nacionalne reprezentativne invalidske organizacije** (Zakon o invalidskih organizacijah (Uradni list RS, št. 108/02 in 61/06-ZDru-1). Podatke sporočamo resornemu ministrstvu, pri čemer zagotavljamo Vašo anonimnost.
- Zato, da Vas bomo lahko **obveščali o aktivnostih in delovanju** DRS (pošiljanje vabil na vikend seminarje, družinska, regijska in zaključna srečanja, druga strokovna srečanja, izobraževalne delavnice, društvene pohode in ekskurzije ter zbore članov, pošiljanje glasila Revmatik in drugih informativnih materialov, pošiljanje položnic za letno članarino in udeležbo na plačljivih aktivnostih/programih, ter za namen anketiranja).
- Za našo **statistično obdelavo** (število vseh članic in članov, vrsta bolezni, kategorija invalidnosti in stopnja telesne okvare, trendi) in poročanje fundaciji FIHO in drugim pogodbenim sofinancerjem (podatke sporočamo v anonimizirani obliki).

### Kakšna je pravna podlaga za obdelavo Vaših OP?

Pristopna izjava (privolitev), s katero ste se včlanili v DRS, ki ima status **pogodbe** (mnenje Informacijskega pooblaščenca 0712-1/2018/622 https://www.ip-rs.si/vop/splosno-glede-obdelave-osebnih-podatkov-v-drustvih-3088/).

## Kdo upravlja z navedenimi OP in kako ga lahko kontaktiram?

**Društvo revmatikov Slovenije** (DRS), Parmova 53, 1000 Ljubljana, e-naslov **drustvo@revmatiki.si**

## Kdo je predstavnik za zadeve varstva OP?

Imamo pooblaščeno osebo za varstvo OP (DPO), ki jo lahko kontaktirate na **dpo@revmatiki.si**

## Ali imamo druge podlage za zakonitost obdelave Vaših OP in katere?

Seveda! To je naša pravna varnost (izpolnjevanje zakonskih obveznosti, spoštovanje pravnih, regulatornih in pogodbenih obveznosti) in varnost naših informacijskih sistemov (npr. spletna stran).

## Ali sodelujemo s tretjimi osebami in ali imajo le-te tudi zakonite interese?

Da! To so sofinancerji programov. Njihov zakoniti interes je izvajanje zakonskih in pogodbenih obveznosti.

## Koliko časa bomo obdelovali Vaše OP in kriteriji, po katerih je to obdobje določeno?

Čas je odvisen od:

1. **naših zakonitih interesov**:

- vaše OP bomo prenehali obdelovati v **šestem** koledarskem letu po izčlanitvi, v kolikor v tem času ne bo prišlo do pretrganja zastaranja (346. člen Obligacijskega zakonika (OZ));
- spremljamo tudi dostope in uporabo naših informacijskih sistemov, podatke o tem pa hranimo sedem mesecev (to je povprečni čas od vdora v informacijski sistem do zaznave vdora); in/ali

2. **zakonskih, regulatornih oz. pogodbenih obveznosti** - kadar so Vaši podatki podlaga za računovodske listine, jih bomo prenehali obdelovati v **tretjem**, **četrtem**, **šestem** ali **enajstem** koledarskem letu od dneva nastanka oz. jih bomo obdelovali **trajno** (30. člen Zakona o računovodstvu (ZR), 86. člen Zakona o davku na dodano vrednost (ZDDV-1)).

## Katere so kategorije OP?

Poleg prej omenjenih OP boste z včlanitvijo dobili še **evidenčno številko**, ki je **psevdonimiziran OP**. Za pridobitev statusa redne članice oz. člana pa boste morali izkazati tudi, da imate res vnetno revmatično **bolezen** in/ali **invalidnost** in/ali **priznano telesno okvaro**, ki je posledica vnetnega revmatizma. Ker gre v omenjenih primerih za podatek o Vašem zdravstvenem stanju, so slednji **posebna vrsta OP**.

## Kateri bodo, poleg DRS, uporabniki ali kategorije uporabnikov OP?

Računovodski servis in sofinancerji programov in delovanja DRS.

## Ali se bodo OP prenašali v tretje države?

Ne!

## Kakšne so moje pravice v zvezi z varstvom OP?

Evropska in nacionalna zakonodaja Vam daje pravico do: (1) **informiranosti**, (2) **dostopa** do Vaših podatkov, (3) **popravka** (posodobitve), (4) **izbrisa**, (5) **omejitve obdelave**, (6) **prenosa**, (7) **ugovora** in (8) pravice, vezane na **avtomatično odločanje in profiliranje** na podlagi Vaših OP. O vsem tem obširneje pišemo na našem spletnem naslovu: **http://www.revmatiki.si**.

## Kako lahko umaknem privolitev za obdelavo OP?

Ker ima pristopna izjava, s katero ste se včlanili v DRS, status pogodbe, lahko prenehanje obdelave Vaših OP dosežete z **izčlanitvijo** iz društva. Izčlanitev dosežete s pisno izjavo, poslano na sedež društva. Vaše OP bomo izbrisali po izteku zgoraj navedenih rokov.

## Kam se lahko pritožim v zvezi z varstvom OP?

Pritožite se lahko pri nadzornemu organu.
V Sloveniji je to **Informacijski pooblaščenec**.

## Viri, iz katerih bomo zbrali Vaše OP?

To ste bili Vi, posameznica oz. posameznik, na katerega se nanašajo OP.

## Ali se na Vas obračamo za posredovanje podatkov, ker imamo pogodbene ali statutarne zahteve?

Da, oboje! Za Vašo včlanitev potrebujemo podatke iz pristopne izjave za **pripravo pogodbe**, ki je pravna podlaga Vašega članstva. Za pridobitev statusa redne članice/rednega člana pa moramo po **Statutu, 1. člen (1. odstavek) in 11. člen (1. in 5. odstavek)**, od Vas pridobiti tudi ustrezna dokazila o Vašem zdravstvenem stanju.

## Ali se bodo na podlagi Vaših OP odločitve sprejemale avtomatično?

Ne!

## Ali se bo na podlagi vaših podatkov oblikoval Vaš profil?

Ne!

## Kje lahko dobim dodatne informacije?

Pri naši pooblaščeni osebi za varstvo podatkov preko e-pošte **dpo@revmatiki.si**.Pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte drustvo@revmatiki.si v času uradnih ur vsak torek in četrtek od 10h do 14h, pa tudi telefonsko.

# PRISTOPNA IZJAVA

za osebe do dopolnjenega sedmega leta starosti
in za osebe, ki nimajo poslovne sposobnosti

Društvo revmatikov Slovenije

## Podpisani/a zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/ka starševske odgovornosti za otroka

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

ime _____ priimek _____ datum rojstva (dan.mesec.leto) __ __ . __ __ . __ __ __ __ spol M/Ž

ulica _____ hišna št. ____ kraj _____ SI- __ __ __ __ poštna št. pošta _____

__ __ __ / __ __ __ - __ __ __ mobilni telefon __ __ / __ __ __ __ - __ __ __ stacionarni telefon elektronska pošta _____

## želim, da (prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI:**

ime _____ priimek _____ datum rojstva (dan.mesec.leto) __ __ . __ __ . __ __ __ __ spol M/Ž

ulica _____ hišna št. ____ kraj _____ SI- __ __ __ __ poštna št. pošta _____

__ __ __ / __ __ __ - __ __ __ mobilni telefon __ __ / __ __ __ __ - __ __ __ stacionarni telefon elektronska pošta _____

**postane** (prosimo, označite) ☐ redni* član/redna* članica ☐ podporni član/podporna članica

* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritisi, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitisi).

## in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene

(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

☐ **brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava);

☐ **prilagajanja delovanja DRS**
(spremljanja moje/najine pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).

## S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:

(1) sem zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/nosilka starševske odgovornosti;
(2) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
(3) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
(4) sem podal/a točne podatke;
(5) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
(6) bom redno plačeval/a letno članarino.

__ __ . __ __ . __ __ __ __ datum (dan.mesec.leto) _____ lastnoročni podpis

**ZA POŠILJANJE!**

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **drustvo@revmatiki.si** ali po pošti na naslov **Društvo revmatikov Slovenije, Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana**.

Po prejemu pristopne izjave Vas bomo kontaktirali z dopisom, v katerem Vas bomo prosili, da nam pošljete še **kopijo dokazila**, iz katerega bo razvidno, da ima oseba, ki pristopa v članstvo DRS, vnetno revmatično bolezen (5. alineja 1. odstavka 11. člena Statuta DRS), ki je pogoj za status redne članice oz. rednega člana. Prejeli pa boste tudi položnico za plačilo članarine za tekoče leto.

Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v času uradnih ur **ob torkih in četrtkih med 10. in 14. uro**. Ob teh dnevih se lahko tudi osebno oglasite v pisarni na sedežu društva. **Tel. št.: 059 075 366 Fax: 059 075 361 E-pošta: drustvo@revmatiki.si Spletna stran: www.revmatiki.si**

Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:
Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.
DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.

# PRISTOPNA IZJAVA

osebe od dopolnjenega sedmega
do dopolnjenega šestnajstega leta starosti

Društvo revmatikov Slovenije

## 1. Podpisani/a
(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

ime _____ priimek _____ datum rojstva (dan.mesec.leto) __ __ . __ __ . __ __ __ __ spol M/Ž

ulica _____ hišna št. ____ kraj _____ SI- __ __ __ __ poštna št. pošta _____

mobilni telefon __ __ __ / __ __ __ - __ __ __ stacionarni telefon __ __ / __ __ __ __ - __ __ __ elektronska pošta _____

**želim postati** (prosimo, označite) ☐ redni* član/redna* članica ☐ podporni član/podporna članica

* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritisi, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitisi).

**in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene**
(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

☐ **brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava);

☐ **prilagajanja delovanja DRS**
(spremljanja moje pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).

S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:
(1) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
(2) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
(3) sem podal/a točne podatke;
(4) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
(5) bom redno plačeval/a letno članarino.

__ __ . __ __ . __ __ __ __
datum (dan.mesec.leto)

_____
lastnoročni podpis

## 2. Podpisani/a zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/nosilka starševske odgovornosti za otroka
(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI:**

ime _____ priimek _____ datum rojstva (dan.mesec.leto) __ __ . __ __ . __ __ __ __ spol M/Ž

ulica _____ hišna št. ____ kraj _____ SI- __ __ __ __ poštna št. pošta _____

mobilni telefon __ __ __ / __ __ __ - __ __ __ stacionarni telefon __ __ / __ __ __ __ - __ __ __ elektronska pošta _____

**soglašam z včlanitvijo v prvi točki navedene osebe.**

__ __ . __ __ . __ __ __ __
datum (dan.mesec.leto)

_____
lastnoročni podpis

**NASLOV DRUŠTVA ZA POŠILJANJE OBRAZCA.**

Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:
Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.
DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.

# PRISTOPNA IZJAVA osebe od šestnajstega leta starosti naprej

Društvo revmatikov Slovenije

**Podpisani/a** (prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

ime _____ priimek _____ datum rojstva (dan.mesec.leto) __ __ . __ __ . __ __ __ __ spol M/Ž

ulica _____ hišna št. ____ kraj _____ SI- __ __ __ __ poštna št. pošta _____

__ __ __ / __ __ __ - __ __ __ mobilni telefon __ __ / __ __ __ __ - __ __ __ stacionarni telefon elektronska pošta _____

**želim postati** (prosimo, označite) ☐ redni* član/redna* članica ☐ podporni član/podporna članica

* Redni član DRS lahko postane bolnik in/ali invalid z diagnozo vnetne revmatične bolezni (spondiloartritisi, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitisi).

## in soglašam, da DRS obdeluje OP skladno z obvestilom o zasebnosti ter za namene

(označite s križcem ali kljukico v okvirčku)

☐ **brezplačnega pravnega svetovanja** s strani Pravno informacijskega centra (PIC), Ljubljana (vodenje evidenc, preprečevanje zlorab, statistična obdelava);

☐ **prilagajanja delovanja DRS**
(spremljanja moje pretekle vključenosti v aktivnosti, programe in delovanje DRS).

S podpisom te pristopne izjave potrjujem, da:

(1) sem prebral/a in razumel/a obvestilo o zasebnosti (obvestilo si shranite!);
(2) sem imel/a možnost pridobitve dodatnih informacij;
(3) sem podal/a točne podatke;
(4) sprejemam temeljni akt DRS (Statut) in pravila društva ter bom ravnal/a v skladu z njimi;
(5) bom redno plačeval/a letno članarino.

__ __ . __ __ . __ __ __ __ datum (dan.mesec.leto) _____ lastnoročni podpis

**ZA POŠILJANJE!**

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **drustvo@revmatiki.si** ali po pošti na naslov **Društvo revmatikov Slovenije, Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana**.

Po prejemu pristopne izjave Vas bomo kontaktirali z dopisom, v katerem Vas bomo prosili, da nam pošljete še **kopijo dokazila**, iz katerega bo razvidno, da imate vnetno revmatično bolezen (5. alineja 1. odstavka 11. člena Statuta DRS), ki je pogoj za status redne članice oz. rednega člana. Prejeli pa boste tudi položnico za plačilo članarine za tekoče leto.

Za vsa vaša vprašanja smo vam na voljo v času uradnih ur **ob torkih in četrtkih med 10. in 14. uro**. Ob teh dnevih se lahko tudi osebno oglasite v pisarni na sedežu društva. **Tel. št.: 059 075 366 Fax: 059 075 361 E-pošta: drustvo@revmatiki.si Spletna stran: www.revmatiki.si**

Posebno pojasnilo o uporabi osebnih podatkov:
Splošni podatki (ime, naslov in kontaktni podatki) se zahtevajo za potrebe vpisa v evidenco članov, za ohranjanje statusa nacionalne invalidske organizacije in statusa reprezentativnosti, za potrebe obveščanja o aktivnostih in delovanju Društva revmatikov Slovenije, za statistično obdelavo ter so nujni za včlanitev. Predložitev zdravstvene dokumentacije je potrebna zaradi preverjanja ali oseba izpolnjuje zdravstvene pogoje (1. in 11. člen Statuta DRS) za redno članstvo.
DRS se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu z veljavnimi predpisi s področja varstva osebnih podatkov ter jih ne bo posredovalo tretjim osebam brez vašega soglasja. Obdelavo osebnih podatkov, za katero ste podali privolitev ob včlanitvi, lahko kadarkoli pisno prekličete na naslov Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana ali na e-naslov drustvo@revmatiki.si. Prav tako lahko zahtevate izbris, izpis ali prenos vaših osebnih podatkov. Kadarkoli imate tudi pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali izstopiti iz članstva.

Farmacevtika

# Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

V Novartisu uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.

top EMPLOYER SLOVENIJA SLOVENIA 2021
CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

NOVARTIS | Reimagining Medicine

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Datum priprave materiala: november 2021 | SI-2021-DA-106



# Lupus Slovenija

## 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.**

**Za pomoč smo vam dosegljivi na naslovih:**

**Društvo revmatikov Slovenije**
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana
T: 05 907 53 66
I: www.revmatiki.si

# Z gibanjem do boljšega zdravja hrbtenice in sklepov

Redno gibanje in izvajanje posebnih terapevtskih vaj je izjemno pomembno za ljudi, ki živijo z **vnetnimi revmatskimi boleznimi.**

Na strani www.nasa-lekarna.si/gibanje boste v obliki **člankov, podkastov** in **video vadb** dobili koristne informacije, ki vam bodo pomagale ohranjati zdravje hrbtenice in sklepov.

**Obiščite in poizvedite več:**
**www.nasa-lekarna.si/gibanje**

nasa-lekarna.si/gibanje

## Pogovori s strokovnjaki na podkastu Medical Orbit

Kakovostna komunikacija pomembno izboljša sodelovanje bolnika z zdravnikom
mag. Metka Koren Krajnc, dr. med.

Vsak se vsaj enkrat v življenju sreča z bolečino v hrbtenici
doc. dr. Žiga Rotar, dr. med.

Revma in nosečnost: ključna sta načrtovanje in individualni pristop do zdravljenja
prim. doc. dr. Iztok Holc, dr. med.

nasa-lekarna.si/gibanje

## Serija 8 strokovno vodenih vadb

Funkcionalna vadba z Mojco Mavec

Razgibajmo se sede z Miho Eričem

Vaje za noge z Nikom Goršičem

SI-REU-1122-002

Projekt je nastal v partnerstvu Društva revmatikov Slovenije in podjetja Medis.

Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

MEDIS

# Zahvala

**Delovanje društva so v letu 2022 finančno podprli:**

- **Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacija v RS (FIHO)**
- **Sponzorji in donatorji**
  (navedeni po abecednem vrstnem redu):

  AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.
  Boehringer Ingelheim RCV, Podružnica Ljubljana
  DSV transport
  Gradbeništvo Prestor, d.o.o.
  Medis, d.o.o.
  Novartis Pharma Services Inc. Podružnica v Sloveniji
  Proračun RS
  Sava turizem
  Terme Čatež
  Zdravstveni dom Velenje

- **Posamezniki**

  dr. Nina Ana Jäger

*Vsem se najlepše zahvaljujemo!*

# POHODI POHODNIŠKE SEKCIJE

Pohodniška sekcija Društva Revmatikov Slovenije v letu 2023 vabi na nove skupne pohode. Ob slabem vremenu pohod odpade in ga prestavimo na nov termin. Informacije poiščite tudi na spletnih straneh. društva.

- **6. 5. 2023** Učna pot škrata Bisera (podružnica Velenje)
- **3. 6. 2023** Trije kralji (podružnica Maribor)
- **2. 9. 2023** Rožni studenec (podružnica Kočevje)
- **30. 9. 2023** Marezige (podružnica Koper)

**Ure odhodov in zbirna mesta:** informacije dobite pri vodji pohodništva ali vodji podružnice v tednu pred pohodom.
**Malica:** za malico bo poskrbljeno.
**Udeležba:** na lastno odgovornost, obvezna oprema za hojo v naravi in upoštevanje navodil vodje pohoda.
Pred pohodom priporočamo nekaj razgibalnih in razteznih vaj.
**Povrnitev stroškov:** društvo povrne stroške prevoza do mesta pohoda v višini cene 8 litrov bencina na 100 km.
Zaradi omejenih sredstev prevoze članov iz iste podružnice čim bolj uskladite z vodjo pohodništva ali z vodjo podružnice.

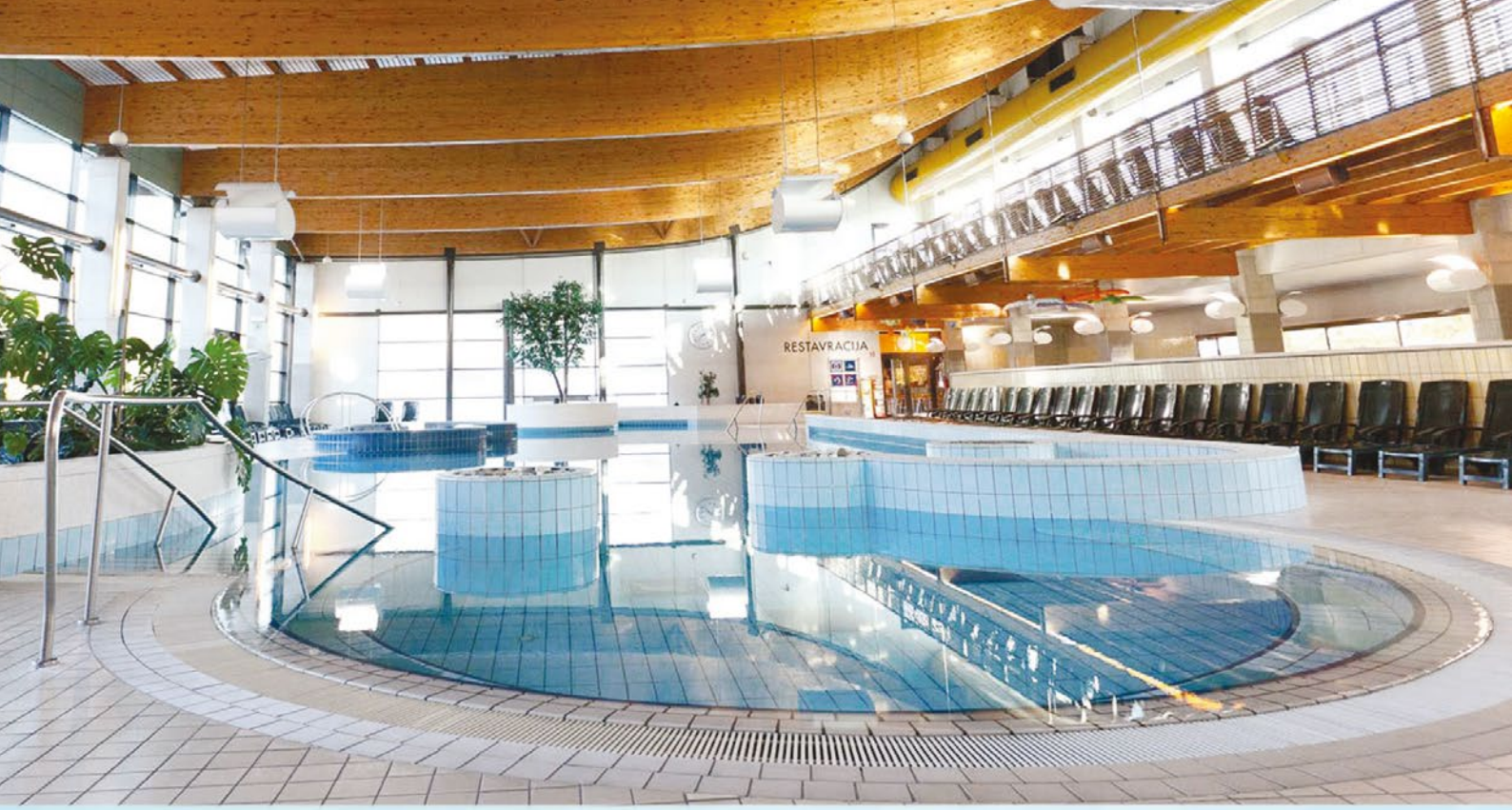
MED TEDNOM UGODNEJŠI ODDIH

## Obiščite deželo mehurčkov!

V Zdravilišču Radenci s 140-letno tradicijo vas pričakuje s hoteli povezana termalna oaza. Kopanje v termalni vodi pomaga pri obvladovanju bolečine in zmanjševanju mišične napetosti. Če termalni vodi dodate še druge tri naravne zdravilne dejavnike – mineralno vodo, bogato s $CO_2$, blagodejno blato in ugodno klimo z več kot 250 sončnimi dnevi v letu – boste našli recept za oddih za zdravje!

**ZDRAVILIŠČE RADENCI**
SAVA HOTELS & RESORTS

02 512 22 00 | info.shr@sava.si
**www.sava-hotels-resorts.com**




# POPUSTI V TOPLICAH V LETU 2023

*za osebe z veljavnimi članskimi izkaznicami Društva revmatikov Slovenije in plačano članarino za tekoče leto*

## Thermana Laško

**5 %** popust na celodnevno in 3-urno vstopnico v Termalnem centru hotela Thermana Park Laško in v kopališču hotela Zdravilišče Laško za vstope od ponedeljka do petka
**10 %** popust na vse wellness in fizioterapevtske storitve

Izključene so akcijske ponudbe. Popusti ne veljajo ob vikendih ter v času praznikov in šolskih počitnic.

Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve modre kartice Thermana cluba in članske izkaznice društva. Popusti veljajo na dan koriščenja storitve in se ne seštevajo z ostalimi popusti, ki jih nudi Thermana.

## Terme Snovik

**15 %** popust na redne kopalne karte, razen na prenosljive vstopnice, darilne vrednostne bone in paketno ponudbo
**15 %** popust na vse wellness storitve (masaže, savne, kozmetične storitve, fizioterapijo, kneipp storitve)
**10 %** na aktualno ponudbo za bivanje. Popust velja na redne cene po veljavnem ceniku. Popusti se ne seštevajo.

## Terme Olimia

**50 %** popust na vstopnico za kopanje v bazenu Vodian hotela Breza

## Terme Ptuj

**10 %** popust na celodnevne vstopnice v Termalni Park (ne velja za nakup darilnih bonov)

## Zdravilišče Radenci

**10 %** popust na redno ceno celodnevne vstopnice za odrasle (ne velja za nakup darilnih bonov). Popusti se ne seštevajo.

## Termalni park Bioterme Mala Nedelja

**20 %** popust na celodnevno in popoldansko kopanje odraslih, otrok in upokojencev
**20 %** popust na savno+kopanje
**20 %** popust na savno (termalni park)
**10 %** popust za pripravljene aranžmaje in redni cenik nastanitev – Glamping naselje Sončna dolina in Hotel Bioterme

Maksimalna višina vseh popustov znaša 20 %. Popust velja izključno samo za člane društva in njihove ožje družinske člane, in ne velja na akcijske cene.

## Zdravilišče Topolšica

**12 %** popust na celodnevno in triurno vstopnico za kopanje

## Terme Zreče in KTC Rogla

**10 %** popust na redne cene penzionskih storitev za KTC Rogla in Terme Zreče