

# Revmatik



www.revmatiki.si

Glasiilo Društva revmatikov Slovenije



**Pojdimo "Na lepše"**  
z novim programom  
vadbe in v družbi  
znanih obrazov

**Intervju**  
Silva Červar zagotavlja,  
da ženska energija nima meja

Pogosta družabnica  
vnetnih revmatičnih  
bolezní: fibromialgija

**Srečno 2022!**

**Ustvarjalno  
nad stres**

**Spregovorimo  
o spolnosti tudi  
z revmatologom**





# Revmatik

Društvo revmatikov  
Slovenije

## KOMENTAR

**Manj denarja  
za invalide 4**

## ZDRAVJE

Predstavljamo vam: fibromialgija  
**Pogosta družabnica  
vnetnih revmatičnih bolezní 5**

**Glavobol, kot bolezen  
sedanjega časa 9**

**Kdaj je bolezen umirjena? 11**

**Spregovorimo o spolnosti  
tudi z revmatologom 13**

**Skrb zase je  
del zdravljenja 16**

## GLAVA IN TELO

Fizioterapevtski kotichek:  
**Ni vadbe brez raztezanja 18**

## MLADI

**Brez slabe vesti se  
imamo lahko dobro 20**

**Moj otrok je kronično  
bolan. Kako naprej? 21**

**Ustvarjalno nad stres 22**

**Zlata pravila  
za dobre odnose 24**

## INTERVJU

Silva Červar, veslačica na beneški način  
**Ženska energija nima meja 25**

## SOCIALNA VARNOST

**Za oskrbo se lahko pogodimo 29**

**Katero pokojnino želite  
in kako do nje? 31**

## IZ PODRUŽNIC

Podružnica Koper:  
**Od skoka v zgodovino  
do poleta nad Pomurjem 34**

Podružnica Tolmin:  
**Aktivno, doživeto in koristno 35**

Podružnica Ajdovščina:  
**Po zeleni oazi Brkinov 36**

Podružnica Maribor:  
**V deželi s tradicijo 37**

Podružnica Ptuj:  
**Skočili smo v dolino pod Poncami 38**  
**>>Četrkovci<< 38**

**Regijsko srečanje podružnic Ptuj,  
Maribor in Murska Sobota 39**  
**Nacionalnih pohodov ni manjkalo 39**

Podružnica Gorenjska:  
**Pogumno smo šli na pot 40**  
**Po enega od najlepših razgledov 40**

Podružnica Dolenjska in Bela krajina:  
**Bobri se vračajo 41**  
**Ob prijetno topli Kolpi 42**  
**Jesenski pohod s  
kostanjevim piknikom 43**

Podružnica Murska Sobota:  
**V objemu opojnosti 44**  
**V ravnovesju z naravo 44**  
**Iz pekla do raja 45**

Podružnica Posavje:  
**V knežjem mestu 46**

Podružnica Velenje:  
**Ivan Cankar nas je navdušil 47**  
**Gora Oljka je zanimiva  
za pohodnike 48**

Vse podružnice:  
**Srečanje članov ob  
Svetovnem dnevu revmatikov 49**

## NOVICE

**Društvo revmatikov je  
pozvalo vse Slovence:  
>>Skočimo na lepše<< 50**  
**Svetovni dan revmatičnih bolezní  
za opolnomočenje bolnikov 52**

**Kar šest vikend seminarjev  
za odrasle revmatike 54**  
**Vabljeni v Banovce 55**

**Aktiven dopust  
pri Svetih Treh kraljih 55**  
**Splet kot vir  
zdravstvenih informacij? 56**

**VAŠA ZGODBA  
Pot do cilja 58**

**VAŠE VPRAŠANJE 59**

## KRIŽANKA

**Križanka za odrasle 60**  
**Križanka za mlade 61**

## VAŠ RECEPT

**Krvavice s koroškimi ajdovimi  
žganci in domačim kislim zeljem 62**

**MOTIVACIJSKI KOTIČEK 63**

## OBVESTILA

**Razpisi za najem apartmajev 64**  
**Pristopne izjave 68**

## 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 70-72.

**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

**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.

**Foto na naslovnici:**  
Matic Kremžar

**Fotografije:**  
Freepik

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

**Naklada:** 4.000 izvodov

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



# Uvodnik

## Uspešni kljub ukrepom zaradi virusa

Za nami je še eno leto prilagajanj ukrepom zaradi koronavirusa. Kljub prilagajanju smo v Društvu revmatikov Slovenije praktično v celoti izvedli načrtovane dejavnosti. Še več, v nekaterih programih smo načrte celo presegli. Pri programu "Rehabilitacija in ohranjanje psihofizičnega zdravja revmatikov/invalidov" smo imeli pri telovadbi na daljavo s pomočjo aplikacije Zoom bistveno več uporabnikov kot prejšnja leta. Takšno telovadbo so organizirali tako po podružnicah, kot na nacionalni ravni. Res pa se je zaradi zaprtja bazenov v določenem obdobju zmanjšala vadba v njih.

Tudi pri programu "Izobraževanje in usposabljanje za aktivno življenje in delo odraslih revmatikov in njihovih družinskih članov" smo presegli načrt in izvedli en dodatni vikend seminar. Enega od vikend seminarjev smo v celoti izvedli na daljavo. Poleg tega smo člani društva in drugi udeleženci lahko prisluhnili še številnim spletnim seminarjem (webinarjem), ki smo jih z zanimivimi predavatelji izvajali vse leto. Predavateljem smo lahko vnaprej ali med dogodkom zastavljali pisna vprašanja in v sklopu dogodka dobili odgovore.

Ker smo člani v teh težkih časih potrebovali določeno pomoč, je za to skrbel tudi program "Svetovanje za aktivno in neodvisno življenje ter delo revmatikov/invalidov", kjer nam pomagata dve zunanji strokovni sodelavki.

Pomembna je tudi informativna dejavnost. Širšo javnost želimo čim bolj obveščati o dejavnosti našega društva in jih seznanjati o novostih glede revmatskih bolezni. Zato smo bili prisotni v številnih medijih, še toliko bolj ob svetovnem dnevu revmatikov. Ob tej priložnosti smo v Velenju pripravili srečanje članov našega društva. Več kot 200 udeležencev je bilo navdušenih nad takšnim načinom druženja in spoznavanja znamenitosti naše prelepe Slovenije.

Poleti smo v sodelovanju s podjetjem Medis in z znanimi Slovenci pod vodstvom diplomirane fizioterapevtke Anite Jaklič posneli telovadne vaje z naslovom »Skočimo na lepše«. Nastanku te akcije je botrovala epidemija covid-19, ki je za več tednov povsem zaustavila izvajanje strokovno vodene telesne vadbe, ki jo društvo nudi v običajnih razmerah. Prav gibanje pa je ključno za obvladovanje številnih revmatskih bolezni. Vaje si lahko ogledamo na spletni strani društva. Člani društva smo bili dejavni tudi po podružnicah. Vse podružnice so ob upoštevanju ukrepov Vlade RS izpeljale vse načrtovane projekte in organizirale še en dodaten podružnični pohod.

Za uspešno delo v letu 2021 bi se rad zahvalil vsem članom, ki ste kljub številnim ukrepom sodelovali pri izvedbi programov društva, kot tudi podružnic. Hvala vodjem podružnic, ki so našli primeren čas za izvedbo podružničnih dejavnosti. Zahvala pa velja tudi našima strokovnima sodelavkama Petri Zajc in Maji Dimnik Vujasin. V upanju, da se bodo razmere glede covid-19 umirile, smo si tudi za leto 2022 zastavili obsežen načrt dejavnosti. O izvajanju naših programov vas bomo sproti obveščali na naši spletni strani in seveda v našem glasilu Revmatik.



Foto: osebni arhiv

Franc Špegel,  
predsednik  
Društva revmatikov Slovenije

V PRIHATAJOČEM LETU VAM ŽELIMO,  
VAŠIM DRUŽINSKIM ČLANOM, ZNANECM IN PRIJATELJEM OBILO  
ZDRAVJA IN MEDSEBOJNEGA RAZUMEVANJA. NAJ SE VAM URESNIČIJO  
VSE VAŠE ŽELJE. ŽELIMO VAM TUDI VELIKO PRIJETNEGA VZDUŠJA OB  
SODELOVANJU PRI AKTIVNOSTIH DRUŠTVA IN PODRUŽNIC.

SREČNO 2022!

# Manj denarja za invalide



Foto: Tomi Lombard

► Komentira: **Borut Sever, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije**

*V postopku sprejemanja v Državnem zboru RS je novela Zakona o igrah na srečo. Predlog, ki je vložen v Državni zbor, prinaša bistvene spremembe zakona, ki korenito posegajo v dosednji sistem financiranja dela invalidskih in humanitarnih organizacij. Te bodo imele negativne posledice na področju socialnega, predvsem invalidskega varstva, najbolj pri financiranju posebnih socialnih programov, ki jih za invalide izvajajo invalidske organizacije.*

Posebej nas skrbi, da invalidi niso bili vključeni v postopke priprave predpisov, ki jih zadevajo, čeprav to zahteva Konvencija o pravicah invalidov. Prav tako pa ni bilo poglobljenih analiz o širših javno finančnih posledicah in vplivu na družbene podsisteme, ki skrbijo za najbolj ranljive prebivalce naše države. Za invalidske organizacije so namreč sredstva, ki jih prek Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Fundacije za šport (FŠO) prejemajo od Loterije Slovenije in Športne loterije, poglavitni stabilni vir financiranja. Z njegovo pomočjo je slovensko invalidsko varstvo uspešno integriralo socialni model invalidnosti in vrednote Konvencije ZN o pravicah invalidov ter v nekaterih pogledih postalo zgled celo državam z veliko daljšo tradicijo države blaginje.

Predlog novele odpravlja monopol oz. duopol Loterije Slovenije in Športne loterije in predvideva do pet prirediteljev klasičnih iger na srečo ter uvaja podeljevanje koncesij prek javnega razpisa. Praktično vse evropske države podeljujejo pravico do prirejanja klasičnih iger na srečo izključno enemu prireditelju. Izjema sta Španija, kjer imajo po spletu zgodovinskih okoliščin dve loteriji (državno loterijo in dobrodelno loterijo ONCE), ter Litva, kjer je lastnik obeh prirediteljev olimpijski komite. Načelno ima konkurenca v gospodarstvu pozitivne

učinke, toda sektor iger na srečo je izjema. V razmerah svobodne konkurence so posledice za družbo lahko slabe, poveča se na primer tveganje organiziranega kriminala in zasvojenosti.

Pri loterijskih igrah do zasvojenosti trenutno ne prihaja, ker pogostnost dogodkov ni dovolj visoka, v konkurenčnem boju pa bi lahko prireditelji izvajali žrebanja lota namesto dvakrat na teden večkrat na dan in s tem ustvarili pogoje, ki lahko privedejo do nastanka zasvojenosti. Primer je liberalizacija športnih stav v državah bivše Jugoslavije, kjer so stavnice na vsakem koraku povsem spremenile videz in vzdušje mest ter opustošila družbeno tkivo celih skupnosti.

Konkurenčni boj bi v prirejanje loterijskih iger vnesel novo dinamiko, v kateri bi prevladala ekonomska logika. Poslovni model bi prireditelje med drugim silil v povečevanje skladov za dobitke, s čimer bi delež sredstev za javne in dobre namene zaradi nižje osnove za koncesijske dajatve postal manjši. Pomembno je omeniti poseben vzorec obnašanja potrošnikov pri ključni loterijski igri Loto, kjer se začne nagradni sklad z vplačili polniti šele, ko ta preseže določeno psihološko mejo. Ob predpostavki, da trga loterijskih iger tudi z agresivnimi marketinškimi prijemi ni mogoče bistveno, ali celo nekajkrat pove-

čati, bi bila podobna ali ne bistveno večja masa vplačil razporejena med različne prireditelje, od katerih noben ne bi mogel sam z vplačili preseči psihološke meje, neorgansko povečevanje sklada pa bi nujno zmanjšalo obseg koncesijskih dajatev.

Projekcija kaže, da bi sproščanje konkurence na področju klasičnih iger na srečo privedlo do 30 odstotnega znižanja sredstev za posebne socialne programe. Zmogljivost invalidskih organizacij za varovanje človekovih pravic invalidov bi se zmanjšala. Predlagana liberalizacija bi slabo vplivala tudi na državni proračun in družbo. Predlagana novela pomeni odmik od družbeno odgovornega prirejanja iger na srečo in je ne moremo podpreti.



Sproščanje konkurence na področju klasičnih iger na srečo bi privedlo do 30 odstotnega znižanja sredstev za posebne socialne programe. Zmogljivost invalidskih organizacij za varovanje človekovih pravic invalidov bi se zmanjšala.



Predstavljamo vam: fibromialgija

# Pogosta družabnica vnetnih revmatskih bolezni

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

**Opazili smo, da ima veliko članov Društva revmatikov Slovenije poleg vnetne revmatske bolezni tudi fibromialgijo, čemur strokovno rečemo komorbidnost ali pridružena bolezen. Da se povečuje število bolnikov z obema boleznima hkrati, potrjuje tudi veliko število objavljenih strokovnih člankov o tem v mednarodno uveljavljenih revmatoloških revijah. Kombinacija pomembno vpliva na diagnostiko, potek in zdravljenje, predvsem vnetne revmatske bolezni.**

Fibromialgijo poznamo že dolgo. Opisali so jo že pred več kot 150 leti. Poimenovanja so se pogosto spreminjala, od histeričnega paroksizma, mišičnega revmatizma, nevrastenije, do fibrozitisa. Izraz fibromialgija se je pojavil in uveljavil leta 1976. Dejavniki tveganja za nastanek bolezni dolgo časa niso bili znani, zanjo nismo imeli določenih diagnostičnih meril, prav tako ni bilo pojasnjeno dogajanje med boleznijo in kaj vse je vanj vpleteno. Zdravljenje se je spreminjalo. Ker je bilo preveč neznank in fibromialgija ni bila priznana kot samostojna bolezen, so dolgo menili, da gre za psihično, čustveno in psihosomatsko motnjo oziroma za posebno obliko depresije.

”  
Fibromialgijo ima od dva do sedem odstotkov prebivalcev, trikrat več žensk kot moških.

Prisotnost fibromialgije pri različnih vnetnih revmatskih boleznih pa ocenjujejo na 11 do 30 odstotkov.

## Neznanka postaja skrivnostna znanka

Danes so dejavniki tveganja za nastanek bolezni, dogajanje ob njej in zdravljenje bistveno jasnejši. Določena imamo tudi merila za njeno prepoznavanje.

Prva diagnostična merila so bila sprejeta leta 1990, določilo jih je Ameriško revmatološko združenje (American College of Rheumatology). Nato je sledilo skoraj deset let dolgo obdobje, ko za bolezen ni bilo pravega strokovnega zanimanja.

Za to je več razlogov. Bolečina je pogost simptom, ki je subjektivne narave, torej je zelo odvisna od posameznika. Poleg tega zanjo ni bilo niti značilne klinične slike niti posebnega diagnostičnega testa. Dodatno se je zapletalo zaradi pogosto pridružene depresije in anksioznosti. Diagnostična merila so se pogosto spreminjala, po letu 1990 kar petkrat, nazadnje leta 2018. Pri nas uporabljamo diagnostična merila iz leta 2016, ki so skoraj identična merilom iz leta 2018.

## Kako pogosta je?

Pri nas nimamo natančnih podatkov, kako pogosta je fibromialgija. S pomočjo svetovnih epidemioloških raziskav so ocenili, da je razširjenost fibromialgije med ljudmi (prevalenca) od dva do sedem odstotkov. To je predvsem bolezen žensk, saj zboleva trikrat več žensk kot moških. Pojavi se lahko v vsakem starostnem obdobju, tudi pri otrocih. A pojavnost (incidenca) je največja med 20. in 55. letom starosti, torej v najaktivnejšem življenjskem obdobju. Zunanji dejavniki tveganja za razvoj fibromialgije so številni. Najpomembnejšo vlogo ima **kronični stres** (predvsem zlorabe v otroštvu in mladosti), zato nekateri imenujejo fibromialgijo tudi »stresom povezana bolezen«. Poleg tega sodijo med zunanje dejavnike tveganja še:

- čezmeren telesni napor,
- okužbe,
- poškodbe vratne hrbtenice ali prsnega koša,
- dolgotrajen nočni hrup,
- opustitev nekaterih zdravil (glukokortikoidov).

Spremljanje delovanja in slikovni prikazi osrednjega živčevja dokazujejo spremenjeno dojetanje bolečine in spremenjeno delovanje osrednjega živčevja kot eno osrednjih dogajanj pri bolnikih s fibromialgijo. Poudarjene so tudi vloge imunskega in hormonskega sistema, prebavil, bioloških, psihosocialnih in genetskih dejavnikov.

Fibromialgija se je tako rešila stigme, da gre samo za psihogeno povzročeno bolečino. Še vedno pa ni na voljo kliničnega znaka ali laboratorijskega testa, ki bi bila značilna le za to bolezen in bi dodatno pomagala pri ugotavljanju in opredeljevanju.

## POGOSTNOST FIBROMIALGIJE PRI VNETNIH REVMAČIČNIH BOLEZNIH

V posebni raziskavi so pri nekaj več kot osemsto bolnikih (večina so bile ženske) z različnimi oblikami vnetnega revmatizma ugotavljali razširjenost (prevalenco) fibromialgije in njen odnos z vnetno revmatično boleznijo ter vpliv na njeno aktivnost. Pogostnost fibromialgije je bila pri teh boleznih naslednja:

**6,6 %** pri revmatoidnem artritisu

**13,4 %** pri sistemskem eritematoznem lupusu

**12,6 %** pri ankilozirajočem spondilitisu

**18 %** pri psoriatičnem artritisu

**5,7 %** pri Behçetovi bolezni

**12 %** pri Sjögrenovi bolezni

**25 %** pri vaskulitisu

**6,9 %** pri revmatični polimialgiji

Podobne deleže ugotavljajo tudi druge raziskave.

## To ni vnetna revmatična bolezen

Za fibromialgijo so značilne razpršene bolečine, ki izvirajo iz globlje ležečih mehkih tkiv, trajajo tri mesece ali več in so prisotne v vsaj štirih od petih telesnih predelov. Bolečine spremljajo številne pridružene telesne in čustvene težave, kot so:

- utrujenost in pomanjkanje energije,
- neosvežujoč spanec,
- jutranja okorelost,
- tenzijski in migrenski glavoboli,
- napetost,
- vrtočlaviče,
- motnje spomina in koncentracije,
- vzdraženost trebušnih organov (sindrom razdražljivega črevesa),
- težave s sečili,
- motnje v delovanju ščitnice,
- sindrom nemirnih nog,
- alergični kožni pojavi,
- depresija in anksioznost (pri približno 30 odstotkih bolnikov) ...

Bolečine pri fibromialgiji so enako hude kot na primer pri revmatoidnem artritisu, vendar bolezen ne povzroča deformacij in telesne invalidnosti. Potek bolezni je lahko blag, srednje izrazit in zelo izrazit. Obdobjem poslabšanja sledijo obdobja izboljšanja (ciklični potek). Bolnik je videti razmerno zdrav, čeprav ga nenehno pestijo bolečine in druge težave. Kakovost njegovega življenja je močno okrnjena. Zmanjšana zmožnost za delo se pojavlja pri 30 do 40 odstotkih bolnikov, povzroča pogoste in dostikrat dolgotrajne bolniške odsotnosti. Od 10 do 30 odstotkov bolnikov dela sploh ne zmore opravljati.

## Diagnoza zamuja

Pogosto prihaja pri diagnozi do zamude, ker ni značilne klinične slike in biokemičnih označevalcev, s katerimi bi si lahko pomagali. Diagnostiko s pomočjo diagnostičnih meril praviloma izvaja družinski zdravnik. Pomoč revmatologa je potrebna prav pri kombinaciji vnetnega revmatizma in fibromialgije. Napotitev k drugim spe-

cialistom (nevrologu, endokrinologu, gastroenterologu, fiziatru, psihiatru) je potrebna takrat, kadar zdravnik sumi, da gre za fibromialgijo ob spremljajoči drugi bolezni in ob zelo izraženih znakih depresije.

Diagnostična merila Ameriškega združenja za revmatologijo iz leta 2016 (ACR-2016), ki jih uporabljamo tudi v Sloveniji, omogočajo diagnozo z vprašalniki, ki jih izpolni bolnik in vsebujejo točkovnik za fibromialgijo. Za potrditev diagnoze se upošteva seštevek obkroženih predelov, kjer je bolnik občutil bolečino, in seštevek stopenj izraženosti ter prisotnosti simptomov. Potrebno število točk je navedeno na vprašalnikih.

## Zdravljenje z in brez zdravil

Pri bolnikih s fibromialgijo je zelo pomemben čimprejšnji začetek zdravljenja, ki lahko poteka nefarmakološko (brez zdravil), ali/in farmakološko zdravljenje (z zdravili). Bolnike je treba seznanjati z boleznijo in jih usposobiti za njeno premagovanje. Pomembno je, da bolečino sprejmejo in se naučijo, kako čim bolj zmanjšati vplive zunanjih dejavnikov tveganja, predvsem stresa, kako se sprostiti, urediti nespečnost, poskrbeti za raznoliko, zdravo prehrano in zdrav življenjski slog.

Najpomembnejše in najučinkovitejše zdravljenje brez zdravil je redna, postopno stopnjevana telesna dejavnost (hoja, vaje za gibljivost, razteznost, mišično moč). Na splošno je dobro telesno stanje tesno povezano z dobrim psihičnim počutjem. Telesna vadba pomaga pri boju proti stresu in dokazano zmanjša bolečino. Koristna je tudi vadba v topli vodi in joga.

” Za fibromialgijo so značilne razpršene bolečine, ki izvirajo iz globlje ležečih mehkih tkiv, trajajo tri mesece ali več in so prisotne v vsaj štirih od petih telesnih predelov. Bolečino spremljajo še številne druge težave.





Nekaterim bolnikom težave olajša akupunktura. Nekaj poročil je tudi o učinkovitem zdravljenju s kisikom v hiperbarični komori. Poleg tega so na voljo tudi razni protibolečinski fizioterapevtski postopki. Za številne alternativne metode, kot so kiropraktika, hipnoterapija, homeopatija in druge ni dovolj strokovnih dokazov o učinkovitosti, vendar nekaterim bolnikom zmanjšajo bolečine in druge težave.

### Omejene moči zdravil

Praviloma bolniki s fibromialgijo potrebujejo tudi zdravljenje z zdravili, čeprav za bolezen posebnega zdravila še vedno nimamo. Pri številnih bolnikih z zdravili, ki so na voljo, ne dosežemo pričakovanega učinka. Zdravila izbiramo glede na simptome bolezni (simptomatsko zdravljenje).

Poleg bolečin moramo lajšati še motnje spanja in počutja, utrujenost ter druge simptome. Vendar nobeno od razpoložljivih zdravil nima učinka na

celoten spekter simptomov. Seveda bi bilo zelo dobrodošlo zdravljenje z enim samim zdravilom (monoterapija), vendar je zaradi različnih mehanizmov delovanja posameznih zdravil pogosto treba uporabiti kombinacijo več zdravil hkrati. Uporabljamo protibolečinska zdravila, antidepresive, nevromodulatorje, spazmolitike, dopaminske agoniste (sindrom nemirnih nog). Nesterooidni antirevmatiki pa žal niso učinkoviti.

### Več kot dvojno breme

Kombinacija vnetne revmatične bolezni in fibromialgije ima vpliv na potek (obeh) bolezni, še bolj pa na vnetno revmatično bolezen:

- Bolniki občutijo izrazitejše bolečine.
- Višja je vnetna aktivnost revmatične bolezni (zvišani laboratorijski označevalci vnetja (SR in CRP) česar pri fibromialgiji praviloma ni),
- Več je prizadetih sklepov (npr. pri revmatoidnem artritisu),

## Rehabilitacija v URI Soča

Na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča (URI Soča) potekajo posebni programi za bolnike s fibromialgijo, ki trajajo štiri ali šest tednov. Nedvomno drži, da je pri zdravljenju dostikrat potrebno sodelovanje strokovnjakov različnih specialnosti, kot to poteka pri rehabilitaciji bolnikov s kronično nerakavo bolečino, kamor sodijo tudi bolniki s fibromialgijo.

V ekipi strokovnjakov sodelujejo zdravnik fiziater, psiholog, medicinska sestra, fizioterapevt, delovni terapevt in socialni delavec. Bolniki so vključeni in izvajajo različne postopke, ki omogočajo spremembe v doživljanju bolečine, izboljša se njihova kakovost življenja, spanja, počutja, telesne zmogljivosti in zadovoljstvo.

- Slabša je gibljivost hrbtenice (npr. pri ankilozirajočem spondilitisu).
- Poleg tega je optimalno zdravljenje (zdravljenje do cilja), katerega cilj je umiritev (remisija) vnetne revmatične bolezni ali vsaj nižja vnetna aktivnost, bistveno manj uspešno.

Prisotnost fibromialgije pri različnih vnetnih revmatičnih boleznih ocenjujejo na 11 do 30 odstotkov, kar je višji odstotek kot samostojno pojavljanje fibromialgije v splošni populaciji (od 2 do 7 odstotkov).

### Pomembno je razlikovanje!

Raziskave kažejo, da izrazitejše bolečine, funkcionalne motnje, utrujenost, torej težave, ki so predvsem povezane s fibromialgijo, lahko pomotoma pripišemo visoki aktivnosti vnetne revmatične bolezni, kar vodi v napačne odločitve o zdravljenju, nepotrebnemu spreminjanju in uvajanju novih zdravil (višji odmerki glukokortikoidov, uvedba bioloških zdravil). Simptome fibromialgije je treba ločiti od tistih pri vnetni revmatični bolezni, saj močno vplivajo



na izbiro, spremembo in učinkovitost zdravljenja.

Predvsem se je treba izogniti napačni oceni aktivnosti vnetne revmatične bolezni, ki mora temeljiti predvsem na objektivnih metodah (npr. na UZ preiskavi), ne samo na kliničnem pregledu sklepov in vnetnih laboratorijskih kazalcih.

### Posebno mesto

Čeprav je pri fibromialgiji glavni simptom razširjena mišično-skeletna bolečina (ob vrsti drugih težav), je njena uvrščenost na revmatološko področje nenavadna, saj se z revmatičnimi boleznimi bolj slabo ujema. Fibromialgijo uvrščajo v skupino zunajsklepnega revmatizma, zaseda torej nenavadno in posebno mesto med revmatičnimi boleznimi, saj je vedno bolj očitno, da osnovni mehanizmi bolezni niso povezani z za revmatične bolezni značilno prizadetimi tkivi, kot sta notranja sklepna ovojnica (sinovija) in hrustanec.

Vedno bolj se razvnamajo razprave, kaj se bo dogajalo s fibromialgijo v prihodnosti, čez deset, dvajset ali trideset let. Ali bo še sodila med revmatične bolezni ali bo uvrščena drugam. Morda jo bodo uvrstili med druge kompleksne motnje osrednjega živčnega sistema.

Poleg tega bodo verjetno potrebne razporeditve bolnikov z različnimi značilnostmi v posamezne podskupine fibromialgije, kar bo zahtevalo tudi različen pristop k zdravljenju.

Revmatologi pa bodo morali še naprej skrbno spremljati opisano komorbidnost, torej kombinacijo vnetnih revmatičnih bolezni in fibromialgije, ki se vedno pogosteje pojavlja in zelo močno vpliva na potek, izbiro in učinek zdravljenja.

### ŠTEVILNE RAZISKAVE

O pogosti prisotnosti fibromialgije pri bolnikih z vnetnimi revmatičnimi boleznimi govorijo številne objave in raziskave v mednarodnih strokovnih revijah (Rheumatology International, Rheumatology, Journal of Clinical Medicine, Lupus, Clinical and Experimental Rheumatology, Annals of Rheumatic Diseases...).

Pregled štirideset objavljenih strokovnih člankov denimo ugotavlja, da je kombinacija fibromialgije pri bolnikih z revmatoidnim artritisom, aksialnim spondiloartritisom in psoriatičnim artritisom pogostejša kot med prebivalstvom nasploh. V vseh raziskavah opozarjajo, da morajo biti simptomi ene in druge bolezni natančno razpoznavni in ločeni med seboj, da je uvedeno čim ustreznejše zdravljenje.

Večina raziskav ugotavlja povezavo med visoko aktivnostjo vnetne revmatične bolezni in visokim številom točk pri fibromialgiji: indeksa razširjene bolečine, lestvice resnosti simptomov (utrujenost, neosvežilni spanec, slabša koncentracija in motnje spomina) ter pogostosti simptomov, kot so glavobol, bolečine in krči v spodnjem delu trebuha ter depresivno razpoloženje. Pridružena fibromialgija je pri vnetnih revmatičnih boleznih velik problem, ker zelo vpliva na zdravljenje.

”

Pomembno je, da bolniki bolečino sprejmejo in se naučijo, kako se sprostiti, urediti nespečnost, poskrbeti za raznoliko, zdravo prehrano in telesno dejavnost.



# Glavobol, kot bolezen sedanjega časa



► Piše: **prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med., spec. nevrologije, Nevrološka klinika UKC Ljubljana**

V letošnjem letu je v okviru Društva revmatikov Slovenije potekal ciklus predavanj *Vse o glavobolu*. Doma in povsod po svetu vse več ljudi trpi zaradi glavobolov, ki zmanjšujejo njihovo kakovost življenja, posegajo v njihova življenja in imajo znaten vpliv na celotno družbo.

Med take glavobole prištevamo predvsem migreno in glavobol tenzijskega tipa ter redkejšo, a zelo nadležno obliko, glavobol v skupkih, bolj znan kot Hortonov glavobol. Z eno besedo našteje glavobole imenujemo primarni glavoboli, ker pri njih, za razliko od sekundarnih, ne ugotovimo medicinsko jasnega vzroka. Kljub temu pri primarnih glavobolih ne moremo trditi, da se pojavijo brez vzroka ali da je vzrok izmišljen.

## Zaščitni mehanizem

V najnovejših nevrobioloških spoznanjih pri migreni omenjajo molekule, kot je peptid v zvezi z genom za kalcitonin (CGRP), ki imajo pomembno vlogo pri nastanku glavobola. Dognano je, da zaviranje CGRP s specifični protitelesi učinkovito preprečuje migrenske epizode. Kljub temu ne moremo trditi, da je CGRP vzrok za migreno.

Zelo verjetno je, da je del nevrobiološkega odziva na neznan vzrok, ki je povezan z vzdrževanjem notranjega ravnovesja v organizmu, tako imenovano homeostazo. Torej gre za zaščitni me-

hanizem organizma, ki ga še nismo uspeli docela pojasniti in v celoti spoznati.

Znano je, da pri homeostazi sodelujejo fiziološki sistemi, ki organizmu omogočajo prilagajanje na spremembe v okolju in ga ščitijo pred nevarnostjo. Hkrati je človeku dano, da posega v okolje in ga prilagaja svojim potrebam in željam. Slednje omogočajo človekovi možgani, ki so evolucijsko najrazvitejši organ sedaj živečih bitij. Nekateri povzročitelji stresa, predvsem duševni, motijo delovanje možganov, ker delujejo na duševne predstave in jih popačijo. Posledica je nepravilno predvidevanje, ki povzroči napako pri napovedovanju, to pa je mogoč razlog za migrensko epizodo, kjer je vključen CGRP.

## Novi načini zdravljenja migrene

Zato migreno zdravimo z visoko učinkovitimi zdravili, ki delujejo na CGRP, s katerimi lajšamo in preprečujemo migrenske epizode. Mednje spadajo triptani. Najbolj poznan je sumatriptan, ki preprečuje izločanje CGRP in tako učinkovito prekine migrensko epizodo.

V zadnjem letu so za preprečevanje migrenskih epizod na razpolago še specifična monoklonska zdravila proti delovanju CGRP (anti-CGRP-pt), ki spadajo med biološka zdravila, a se ne vpletajo v človekov imunski sistem. Študije v povezavi z delovanjem takih zdravil so pokazale, da so zelo učinkovita in varna, saj so njihovi neželeni učinki primerljivi z učinki placeba. Izsledke velikih študij potrjujejo tudi izkušnje, ki smo si jih zdravniki pridobili v času zdravljenja, kot tudi študije iz življenja bolnikov po vsem svetu.



Znano je, da se morajo osebe z migreno izogibati nekaterim vrstam hrane, ki lahko sprožijo migrensko epizodo, kot so sir, močno začinjena hrana, čokolada in rdeče vino.

## Mišične prožilne točke

Poleg migrene je zelo razširjen glavobol tenzijskega tipa, ki prav tako povzroča pomembno onesposobljenost posameznikov, obremenjuje družbo zaradi zdravljenja in je povezan z opravljanjem človekovega dela. Glavobol tenzijskega tipa povezujemo s spremembami v mišicah glave, vratu in obraza.

Najbolj znana patološka sprememba v mišicah, ki povzroča bolečino, je tako imenovana prožilna točka (»trigger point«). Nastane lahko zaradi poškodb mišic, izpostavljenosti mrazu, preobremenitev zaradi spremenjene telesne drže ali neprimernih obremenitev zaradi osteoartritičnih sprememb. Prožilne točke se pojavljajo na značilnih mestih po vsem telesu. Povzročajo tudi oddaljeno izžarevano bolečino, ker so vir bolečinskega (nociceptivnega) signala. Zaradi tega lahko povzročijo vsesplošno občutljivost (senzitivizacijo).

Prožilne točke, ki se pogosto pojavljajo v predelu vratu, lopatic in ramen, povzročajo tiščoče glavobole v predelu čela, senca in zatilja. Ugotovi jih izkušen zdravnik specialist za zdravljenje bolečine (algolog) ali specialist za boleznj živčevja nevrolog.

Sprostitev točk lahko dosežemo z blokado, kjer uporabimo sredstvo za omrtvičenje (anestetik), lahko pa uporabimo tudi suho iglanje ali akupunkturo. Zaščitno deluje redna telesna vadba. Pomagata tudi manualna terapija in fizioterapija, medtem ko zdravila za lajšanje bolečine niso zelo učinkovita.

### ZAČARAN KROG

Pogosto se migrena pojavlja skupaj z glavobolom tenzijskega tipa. Taka kombinacija predstavlja začaran krog, ker tenzijski glavobol s prožilnimi točkami spodbuja migreno, migrena, ki je posledica živčnimi dražljaji povzročene vnetja, pa zaradi delovanja CGRP in drugih peptidov spodbuja nastanek tenzijskega glavobola. Zato je treba zdraviti obe vrsti glavobola s primernimi metodami.

Glavobol tenzijskega tipa povezujemo z spremembami v mišicah glave, vratu in obraza. Najbolj znana patološka sprememba v mišicah, ki povzroča bolečino, je tako imenovana prožilna točka. Nastane lahko zaradi poškodb mišic, izpostavljenosti mrazu, preobremenitev zaradi spremenjene telesne drže ali neprimernih obremenitev zaradi osteoartritičnih sprememb.



### Zdravljenje onkraj zdravil

Tako kot pri kronični bolečini, so za vzdrževanje težav pomembni psihosocialni dejavniki. Zato zdravljenje primarnih glavobolov obsega kognitivno-vedenjske ukrepe, ki vplivajo na psihološke spremenljivke, kot so razpoloženska stanja, prepričanja in pričakovanja. Mednje spadajo spremembe življenjskega sloga.

1. Med najpomembnejšimi je **telesna aktivnost**, ki mora biti redna in sorazmerna z individualnimi potrebami, sprostitvene tehnike, kot so masaža in ostale oblike sproščanja. Priporočamo, da se telesna aktivnost izvaja pod nadzorom izkušenega kineziologa ali fizioterapevta, ki skušata popraviti neprimerne telesne gibalne sheme.

2. Zelo pomembne so **razteznostne vaje**, ki jih Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj trikrat na teden. Med priporočenimi tehnikami, kot sta čiči gong in taj čiči, starodavni kitajski gibalni tehniki, ki delujeta celostno, tako na periferni gibalni sistem kot na kognitivne funkcije.

3. V sklopu nefarmakoloških ukrepov je pomembna **prehrana**, ki mora biti uravnotežena in redna. Slednje je povezano z delovanjem prebavil. Ta so vir citokinov, ki vplivajo na delo-

vanje možganov in živčnih povezav. Priporočamo več dnevnih obrokov brez kalorične preobremenitve. Znano je, da se morajo osebe z migreno izogibati nekaterim vrstam hrane, ki lahko sprožijo migrensko epizodo, kot so sir, močno začinjena hrana, čokolada in rdeče vino. Priporočljivo je tudi jemanje prehranskih dodatkov, kot so magnezij, koencim Q-10 in vitamin B2.

4. Zelo pomembna je **higiena spanja**, ki omogoča normalno spanje in počitek, kar je temelj učinkovite človekove homeostaze.

5. Duševna stanja so odvisna od znanja, vedenja vsakega posameznika in pripomorejo k oblikovanju prepričanj. Zato je v procesu zdravljenja pomembno izobraževanje o nastanku simptomov, ki omogoča spremembo prepričanj in obvladovanje glavobola. V tem kontekstu je pomembna **čuječnost**, ki ima meditativno vlogo, vpliva pa tudi na osredotočenost na sedanost.

### Imejmo glavobol pod nadzorom

V zaključku bi poudaril, da je glavobol pomembna težava, saj lahko predstavlja življenjsko ogrožajoče stanje. Migrena in glavobol tenzijskega tipa sta tudi vzrok onesposobljenosti.

Primarne glavobole lahko učinkovito zdravimo s sodobnimi zdravili, kar omogoča bolnikom dobro obvladovanje težav in normalizacijo njihovega življenja. V tem procesu je pomembno aktivno sodelovanje bolnika in zaupen odnos med zdravnikom ter bolnikom, kar omogoča spreminjanje prepričanj in pričakovanj. Tako lahko bolnik nadzoruje glavobol in druge občutke kar mu omogoča boljše življenje.





# Kdaj je bolezen umirjena?

► Piše: **Urša Blejc**

V prvem od jesenskih spletnih seminarjev Društva revmatikov Slovenije smo govorili o tem, kakšne so danes možnosti za doseganje remisije, koliko k temu cilju prispevajo zdravila, kdaj je z zdravljenjem zadovoljen zdravnik in kdaj bolnik. Strokovni pogled na to, kaj je danes cilj zdravljenja revmatoidnega artritisa, je v svojem predavanju predstavil revmatolog prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. Svoj pogled na uspešnost zdravljenja pa so z nami delile tri bolnice z revmatoidnim artritidom Helena Murgelj, Vojka Vilfan in Alenka Hlebec.

Prof. dr. Matija Tomšič je najprej razložil, da gre pri revmatoidnem artritidu za simetrično vnetje malih sklepov (prstov, zapestij), ramen, kolen..., kjer se sklepne bolečine lahko bodisi čez noč bodisi postopno razvijejo v nekaj mesecih. Intenzivnejše so v mirovanju, predvsem ponoči in se deloma zmanjšajo ob gibanju. Zato so bolniki pogosto najbolj okoreli zjutraj. Pojavljajo se tudi otekline, utrujenost, neješčnost in izguba telesne mase. Povprečna starost ob začetku bolezni je 64 let, a seveda zbolevali tudi mlajši in starejši. V Sloveniji je žensk z revmatoidnim artritidom trikrat več kot moških.

O razlogih za nastanek bolezni pravzaprav ne vemo veliko, je bil iskren prof. dr. Tomšič. Povedal je, da nekaj nagnjenosti k bolezni nedvomno prinesemo že z genetskim zapisom, zelo pomembni pa so tudi dejavniki iz okolja. »Zanesljivo vemo, da je eden izmed teh dejavnikov kajenje. Poleg tega imajo tudi bakterije, ki živijo v ustih, nosu in prebavilih, očitno nek vpliv na razvoj te bolezni.« Kot kaže organizem izgubi možnost, da ne napada sam sebe oziroma sklepnih ovojnic, in potem se razvije bolezen, je še razložil. Tako se sklepna ovojnica pri revmatoidnem artritidu sčasoma zelo zadebeli. V njej so številne vnetnice, ki se sporazumevajo z drobnimi molekulami - citokini, s katerimi se vnetje zaganja

*»Remisija bolezni torej ne pomeni le, da bolezen ne boli in da ponoči lahko spite, ampak pomeni tudi, da lahko pričakujete normalno življenjsko dobo, česar še deset let nazaj ni bilo mogoče obljubiti!«*

Revmatolog  
**prof. dr. Matija Tomšič, dr. med.**,  
Klinični oddelek za  
revmatologijo UKC  
Ljubljana



in vzdržuje. Poleg tega se del te sklepne ovojnice začne vrivati v hrustanec in ga razžre, ko pride do kosti pa razžre tudi kost.

Na revmatoidni artritis pomislimo, kadar gre za vnetje različnih sklepov, še posebno, če imamo tudi pozitivni revmatoidni faktor ali protitelesa proti cikličnemu citruliranemu peptidu (ACPA) in če na vnetje kažejo vrednost reaktivnega proteina C (CRP) in pospešena sedimentacija eritrocitov. Pomembno je še trajanje simptomov;

če trajajo več kot šest mesecev, je verjetnost za revmatoidni artritis večja.

## Zapletena enačba aktivnosti bolezni

Če imamo pri krvnem tlaku zelo jasna merila, pri kateri vrednosti je krvni tlak treba zdraviti, je pri revmatoidnem artritidu zgodba veliko bolj zapletena. Zadnjih 15 let kljub temu merijo aktivnost bolezni, tako da štejejo otekle in boleče sklepe (pregledajo jih 28), v zapleteni enačbi pa upoštevajo še sedimentacijo ali CRP in seveda tudi bolnikovo lastno oceno teže bolezni.

Tako pridobljena ocena, se imenuje ocena aktivnosti bolezni glede na 28 sklepov in ima kratico DAS28 (disease activity score). Cilj je, da ima bolnik to vrednost pod 2,6 in takrat govorimo o remisiji. Kadar to ni mogoče, je sprejemljiva še vrednost med 2,6 in 3,2, ko je bolezen nizko aktivna. Nesprejemljivo pa je, če je vrednost višja in je bolezen srednje ali visoko aktivna. V takem primeru, je treba zdravila zamenjati, dokler se aktivnost ne zmanjša, je povedal prof. dr. Tomšič.

## SODOBNA NAČELA ZDRAVLJENJA

- zgodnja diagnoza in zgodnje zdravljenje
- intenzivno zdravljenje
- tesno spremljanje aktivnosti bolezni
- zdravljenje do cilja

## Veliko se je spremenilo

Prof. dr. Tomšič je zelo nazorno prikazal, da se obvladovanje bolezni izboljšuje tudi zato, ker o njej danes vemo veliko več kot nekoč. Še leta 1914 so za zdravljenje priporočali bogato prehrano z znatnimi količinami mesa (ker so bili bolniki slabokrvni), dobrim vinom, temnim pivom in kot najboljše zdravilo sirup joda in železa. Bolnikom so celo svetovali obkladke z vročo morsko mivko. V brezupnih primerih so tedaj bolnikom predpisovali opiate, ki jih danes pri tej bolezni ne potrebujemo več.

Obeti bolnikov pa so bili še celo pred 15 leti veliko slabši kot danes, njihova pričakovana življenjska doba je bila 10 let krajša kot pri zdravih ljudeh, pogosteje so zbolevali za rakom, srčnožilnimi boleznimi in okužbami. Poleg tega po desetih letih bolezni več kot polovica bolnikov ni več zmogla opravljati svojega dela. Tedaj tudi ni bilo znanja in možnosti, da bi preprečili okvare sklepov.

## Hiter in intenziven začetek zdravljenja

Prof. dr. Tomšič je povedal, kaj se je do danes najbolj spremenilo. Danes vemo, da je treba z zdravljenjem začeti zelo zgodaj in intenzivno, da pomirimo

*»Zame je remisija umirjanje bolezni, ko ne čutim bolečin in ko lahko vsakodnevno opravljam dejavnosti, ko lahko poskrbim zase, za družino, opravljam gospodinjska dela, vrtnarim ... Pred zdravljenjem z biološkimi zdravili nisem mogla odpreti niti steklenice, nisem mogla nesti z roko do ust žlice. Zdaj pa lahko delam vse to in se znova počutim kot človek. Zame se je ponovno vrnilo življenje.«*

**Helena Murgelj,**  
upokojena razredna učiteljica



*»Mislim, da bi bil odgovor pred 30 leti, ko se je vse skupaj začelo, drugačen kot danes. Takrat sem bila zadovoljna z manjšo odsotnostjo bolečin. Mislim, da so se standardi presoje o remisiji precej dvignili zaradi bioloških zdravil in ugodnega zdravljenja. Zame je remisija dosežena, ko se jaz lahko kakovostno naspim in se ob odsotnosti bolečin zbudim spočita in tako potem tudi kakovostno živim svoje zasebno in službeno življenje.«*

**Vojka Vilfan,**  
profesorica matematike



vnetje. Vseskozi pa je treba spremljati aktivnost bolezni, da je ta v remisiji ali da je vsaj, ob neki dolgotrajni bolezni, aktivnost nizka.

V Sloveniji smo pri tem zelo uspešni. Slovenski podatki kažejo, da novi bolniki od začetka težav do prvega pregleda pri revmatologu čakajo v povprečju nekaj manj kot 13 tednov. Od izdaje napotnice do pregleda pa mine samo en dan, ker vsi bolniki pridejo z napotnico nujno in nimajo čakalne dobe. Slovenski bolniki so tako med najhitreje obravnavanimi v Evropi.

## Nova zdravila

Spremenilo se je tudi zdravljenje. Še vedno so v uporabi nesteroidni antirevmatiki za blaženje bolečine, okorelosti in izboljšanje gibljivosti. Še bolj so pomembna zdravila, ki spreminjajo potek bolezni: zavrejo vnetje in zmanjšajo strukturne spremembe. Tretja skupina zdravil so glukokortikoidi, ki so pomembni zaradi takojšnjega protivnetnega delovanja in prav tako vplivajo na potek bolezni, a imajo ob dolgotrajnem zdravljenju resne neželene učinke, zato se njihova uporaba zmanjšuje (dajejo jih zgolj v mišico in omejen čas).

Med zdravili, ki spreminjajo potek bolezni, so sintezna zdravila (metotrek-

sat, leflunomid in sulfasalazin), s katerimi se običajno zdravljenje začne. Če se stanje ne izboljša, pa pridejo na vrsto še druga zdravila, ki delujejo proti citokinom in celicam, vpletenim v sama vnetja. To so lahko biološka zdravila, kot so zaviralci TNF alfa, zaviralci interleukina 6 in zdravilo usmerjeno proti limfocitom-B. Gre za zdravila, ki jih dobimo s podkožno injekcijo ali pa z infuzijo v žilo. V zadnjih treh do štirih letih smo dobili še tarčna sintezna zdravila, zaviralce JAK, ki so v obliki tablet. Ti zavrejo več citokinov hkrati, zato so še nekoliko bolj učinkovita in delujejo nekoliko hitreje.

S sodobnimi načini zdravljenja smo dosegli, da se je prezgodnja umrljivost bolnikov z revmatoidnim artritisom dramatično zmanjšala in se približuje umrljivosti pri zdravih ljudeh, je poudaril prof. dr. Matija Tomšič. »Remisija bolezni torej ne pomeni le, da bolezen ne boli in da ponoči lahko spite, ampak pomeni tudi, da lahko pričakujete normalno življenjsko dobo, česar še deset let nazaj ni bilo mogoče obljubiti!«, je poudaril. Če ga torej bolniki vprašajo, koliko časa bodo morali »te kemikalije« še jemati, jim pove, da bodo prav zaradi njih lahko imeli normalno oziroma čim bolj normalno življenje in primerljivo življenjsko dobo, kot zdravi ljudje.

*»Trenutno sem v zelo dobri fazi in rada povem, da se več kot eno leto, odkar imam biološka zdravila, res odlično počutim. V tem trenutku je zame remisija, da o tem sploh ne razmišljam in se na svojo bolezen sploh ne spomnim. Edini opomnik je zvečer, ko mi piska telefon, da je treba vzeti zdravila. Zdravila dobro prenašam, ponoči odlično spim, nimam bolečin, lahko hodim na telovadbo, lahko se gibljam, se igram s svojo nečakinjo in lahko delam praktično vse.«*

**Alenka Hlebec,**  
komunikologinja





# Spregovorimo o spolnosti tudi z revmatologom

► Pišeta: **dr. Aleš Ambrožič, dr. med., specialist revmatolog in Darja Ambrožič, dr. med., AFP prehranska svetovalka**

**Spregovorili bomo o težavah, ki jih v revmatološki ambulanti skoraj nikoli ne omenjamo, a so pri revmatičnih bolnikih pogostejše kot pri zdravih ljudeh – težavah v spolnosti. A zakaj bi se o tem pogovarjali z revmatologom? Ali bolje, zakaj se o tem ne bi pogovarjali z revmatologom, če je cilj zdravljenja tudi čim večja kakovost bolnikovega življenja.**

Sodobna medicina po eni strani teži k čim bolj usmerjenemu, subspecialističnemu zdravljenju z zdravili. Po drugi strani pa v širšem smislu personaliziran ali posamezniku prilagojen pristop zahteva tudi celostno obravnavo bolnika in ne samo njegove bolezni. Tak pristop temelji na interdisciplinarni obravnavi vsakega bolnika posebej.

Vstopna točka v tovrstno obravnavo je lahko bodisi zdravnik družinske medicine, ki v osnovi najbolje pozna bolnika in njegovo širše socialno okolje, ali zdravnik specialist, v našem primeru revmatolog, ki spremlja bolnika s kronično boleznijo skozi vse faze nje-

gove bolezni in zdravljenja. Revmatolog lahko bolnika napoti k strokovnjaku drugega področja, kadar presodi, da težave zahtevajo sodelovanje takega strokovnjaka, a pogoj je, da tovrstne težave sploh zazna. Že na tej točki pa se lahko zatakne tako pri zdravniku kot bolniku in tukaj se izkaže, kakšen je njun medsebojni odnos.

## Zakaj o tem ne govorimo?

Revmatolog se od te teme pogosto ogradi s prepričanjem, da to ni njegovo področje in so za to bolj pristojni drugi zdravniki, saj sam nima ne izkušenj ne dovolj znanja s tega področja. Pogosto je prisotna tudi objektivna težava pomanjkanja časa za temo, ki zahteva nekaj več kot le stavek ali dva.

A tudi bolniki težko načenjajo tovrstne teme, bodisi zaradi prepričanja, da revmatolog ni pravi naslov, bodisi zaradi sramu, saj je že spolnost sama po sebi pri nekaterih še vedno tabu tema, kaj šele težave, ki jih je pogosto težko priznati že samemu sebi ali svojemu

partnerju. Tukaj so mogoče nekoliko v prednosti ženske, ki imajo svoje ginekologe, kjer je to temo kljub vsemu lažje načeti, in so, sploh v povezavi z zanositvijo in nosečnostjo, veliko bolj motivirane, hitreje načnejo temo in iščejo več informacij.

A tudi revmatolog bi moral bolnika vprašati, ali njegova revmatična bolezen vpliva na njegovo spolno življenje. Bolnik pa bi revmatologa lahko vprašal, ali so njegove težave v spolnosti povezane z revmatično boleznijo in kako si lahko pomaga.

Če želimo uveljaviti načelo celostne obravnave bolnika, pogovor o težavah v spolnosti spada v revmatološko ambulanto. Podatki različnih raziskav s tega področja govorijo sami zase. Največ jih je bilo opravljenih prav pri bolnikih z revmatoidnim artritisom (RA) in sistemskim eritematoznim lupusom (SLE), nekaj manj pa pri bolnikih s spondiloartritisom (SpA) kot nekakšnimi značilnimi in najpogostejšimi revmatičnimi boleznimi.

”

Revmatolog bi moral bolnika vprašati, ali njegova revmatična bolezen vpliva na njegovo spolno življenje. Bolnik pa bi revmatologa lahko vprašal, ali so njegove težave v spolnosti povezane z revmatično boleznijo in kako si lahko pomaga.

## Za kakšne težave gre?

Težave v spolnosti so opredeljene kot psihološka ali telesna ovira doseči zadovoljstvo pri spolnem odnosu. Spolna medicina težave deli na:

- skrbi (napačna stališča in prepričanja): npr. seks je za mlade, porod zmanjša spolno slo, moški so vedno pripravljeni za seks, ...
- občasne težave v spolnosti: npr. situacijsko nedoseganje orgazma, ki ne predstavljajo »pravih« spolnih motenj in pri katerih zadostuje pogovor in terapevtsko svetovanje,
- okvare ali bolezni: npr. okvare sklepov, zmanjšana gibljivost sklepov in hrbtenice, bolečine, lokalne poškodbe spolovila, poškodbe hrbtenjače, sladkorna bolezen (nevropatija), bolezni srca in žilja, ...
- spolne motnje: težave, ki so pri spolnem odnosu vedno prisotne in zahtevajo poglobljeno terapevtsko obravnavo različnih strokovnjakov.

Spolne motnje (povzeto po članku G. Simetinger iz Zdravniškega vestnika, 1. 2016) Mednarodno združenje za spolno medicino (International Society for Sexual Medicine, ISSM) ne opredeljuje kot organske ali psihogene, ker se vzroki njihovega nastanka medsebojno ne izključujejo. Za postavitev diagnoze

spolne motnje je pomembno, da motnja osebi povzroči klinično pomembno stisko (blago, zmerno, očitno) in da traja vsaj tri mesece.

Po podatkih iz raziskav se spolne motnje v prebivalstvu pojavljajo v 5 do 35 odstotkih ali še pogosteje. Po eni od ameriških raziskav so spolne motnje pogostejše pri ženskah (43 odstotkov) kot pri moških (31 odstotkov).

## Revmatoidni artritis in motnje spolnosti

Pri bolnicah z RA so različne raziskave pokazale od 31 do 76 odstotkov pogostejši sopojav spolnih motenj. Najizrazitejša je bila povezava z bolečino, a tudi utrujenostjo, omejeno gibljivostjo, psihološkim stanjem (depresijo), nizko samopodobo (predvsem pri mlajših) in trajanjem bolezni. V večini je šlo za zmanjšan libido, manjše genitalno in subjektivno vzburljenje in motnje orgazma.

Pri bolnicah je znižana tudi plodnost. Kar do polovica žensk ima manj otrok od načrtovanega, posebej, če je začetek bolezni pred 30. letom starosti. Daljši je tudi čas od začetka nezaščitenih spolnih odnosov do zanositve, kar je pogosto povezano z uporabo nesteroidnih anti-

revmatikov in glukokortikoidov, ni pa razlik glede poteka in izhoda nosečnosti. Med samo nosečnostjo pri nekaj več kot polovici bolnic pride do zmanjšanja aktivnosti bolezni.

Pri bolnikih z RA so spolne motnje od 33 do 62 odstotkov pogostejše kot pri zdravih moških in so predvsem povezane s trajanjem bolezni, bolečino, utrujenostjo, spremljajočimi boleznimi (srčno-žilnimi), a tudi splošnim psihološkim stanjem in telesno zmogljivostjo ter ravnijo testosterona. Raven testosterona se zviša ob zmanjšanju aktivnosti bolezni, ob aktivni bolezni pa pogosto govorimo o hipogonadizmu, ko je koncentracija testosterona in z njim povezanih hormonov zmanjšana. Pogosto gre tudi pri moških za zmanjšan libido in še pogosteje za erektilno disfunkcijo, medtem ko ni podatkov v povezavi s plodnostjo ali vplivu na potek in izhod nosečnosti pri partnerki.

## Lupus in motnje spolnosti

Pri bolnicah s SLE so različne raziskave pokazale pogostejši pojav spolnih motenj pri visoki aktivni bolezni. Ob remisiji ni bilo razlik v primerjavi z zdravimi ljudmi. Pokazalo se je, da so spolne motnje zelo povezane s psihološkim stanjem bolnic in odnosi v partnerskem

## Motnja spolne želje (libida)

pomeni zmanjšanje ali odsotnost zanimanja za spolnost, razmišljanja o spolnosti, spolnih fantazij in spolne želje v fazi vzburljenja. Motivacija za spolno vzburljenje je nezadostna ali je ni. Skrajna oblika motnje je spolna averzija, strah oziroma odpor do kakršnega koli poskusa spolne dejavnosti.

## Motnje spolnega vzburljenja

- \* Ob motnji genitalnega vzburljenja ali pomanjkanju spolnega vzburljenja v spolovilih je značilna majhna nabreklost vulve in/ali zmanjšana vlažnost nožnice ne glede na način spolne stimulacije, ter zmanjšana občutljivost spolovila pri draženju. Psihično spolno vzburljenje pa se lahko pojavi pri ne-genitalni spolni stimulaciji.
- \* Motnja subjektivnega (psihičnega) spolnega vzburljenja je odsotnost ali opazno zmanjšanje občutkov spolnega vzburljenja ob katerem koli načinu spolne stimulacije. Vlažnost nožnice, nabreklost vulve in/ali drugi znaki telesnega spolnega odziva so prisotni.
- \* Kombinirana motnja genitalnega in subjektivnega vzburljenja.
- \* Motnja trajajočega genitalnega vzburljenja pomeni spontano, nadležno in neželjeno genitalno vzburljenje (kot npr. ščemenje,

utripanje in pulziranje) brez spolnega zanimanja ali spolne želje. Zavedanje subjektivnega vzburljenja je običajno neprijetno. Vzburljenja tudi ne poteši orgazem in ostaja prisotno še ure in dneve.

## Motnja orgazma

pomeni, da orgazma ni ali da je opazno zmanjšan ali zapoznel, ne glede na vrsto spolne stimulacije in kljub močnemu spolnemu vzburljenju.

## Bolečina pri spolnem odnosu

- \* Disparevnija je trajajoča ali ponavljajoča se bolečina pri vstopu v nožnico.
- \* Vaginizem je nehoteno trajajoče ali ponavljajoče se krčenje medeničnih mišic pri prodiranju (penetraciji) v nožnico, čeprav si ženska to želi.
- \* Prisotni so lahko še izogibanje penetraciji ter vnaprej pričakovan fobični strah pred bolečino, kar vodi v izogibanje spolnim dejavnostim. Pri tem je treba izključiti ali obravnavati strukturne ali druge telesne nepravilnosti.

SPOLNE MOTNJE PRI ŽENSKAH





razmerju, nizko samopodobo in manjšo socialno vključenostjo zaradi bolezni. Glavne težave so se kazale kot zmanjšan libido, manjšo subjektivno spolno vzbujenostjo in z motnjami orgazma in zadovoljstva v spolnosti.

Večji je bil vpliv na plodnost, saj je glede na podatke iz raziskav kar 64 odstotkov žensk imelo manj otrok od načrtovanega, pogosteje so dobile težave z delovanjem jajčnikov, a samo ob zdravljenju z ciklofosfamidom, sicer pa ni bilo razlik v primerjavi z zdravimi. Podatki kažejo večji delež neuspešnih nosečnosti zaradi spontanih splavov in zapletov v drugem in tretjem trimestru nosečnosti, predvsem v povezavi z anti-fosfolipidnimi protitelesi.

Pri bolnikih s SLE se motnje spolnosti povezuje s pogosteje zmanjšanim številom belih krvničk - limfocitov v krvi (limfopenija) in z uporabo zdravil (glukokortikoidov). Najpogostejša je erektilna disfunkcija, ki se v povprečju pri bolnikih pojavi v 68 odstotkih. V raziskavi pri mlajših bolnikih (tri raziskave s povprečno starostjo vključenih 27 let) se je pojavila pri 12 do 30 odstotkih, medtem ko je v primerjalni skupini niso zaznali. Vidimo lahko tudi nižjo koncentracijo testosterona in z njim povezanih spolnih hormonov ter s tem povezan

hipogonadizem. Pri zdravljenju s ciklofosfamidom pride do slabše kakovosti sperme, manjše je namreč število semenčic, ki so slabše gibljive. Vse to vpliva na manjšo plodnost.

### Druge vnetne revmatične bolezni

Podatki za ostale bolezni so veliko bolj omejeni, posebej v povezavi s plodnostjo in nosečnostjo. Kljub temu lahko mirno zapišemo, da so pri obeh spolih v ospredju težave z libidom. Pri ženskah poleg tega izstopajo bolečine pri odnosu (disparevnija) v povezavi s Sjögrenovim sindromom in suhostjo sluznic. Pri moških je vedno kot najpogostejša težava opisana erektilna disfunkcija in občasno tudi težave z ejakulacijo.

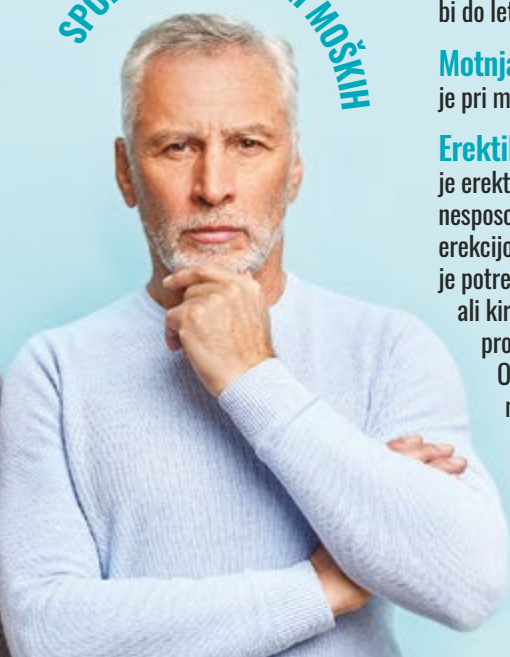
Motnje v spolnosti, tako pri moških kot ženskah, slabo vplivajo na telesno, psihično in čustveno počutje, na samopodobo, medosebne in partnerske odnose, pa tudi plodnost in telesno zdravje na splošno.

Spolne motnje so poleg tega, da lahko bistveno zmanjšajo kakovost življenja, tudi pomemben zgodnji kazalec pri številnih kroničnih boleznih, predvsem pri srčno-žilnih in presnovnih boleznih (sladkorna bolezen).

### Kdo lahko pomaga?

Najprej moramo težave priznati sebi, svojemu partnerju, nato se lahko obrnemo na svojega izbranega zdravnika družinske medicine ali zdravnika specialista, revmatologa ali kateregakoli drugega zdravnika, ki ga poznamo in mu zaupamo. Pomagali nam bodo sami ali pa nas napotili k drugim specialistom oziroma terapevtom. Ženske se lahko obrnejo še na izbranega ginekologa ali ginekologa, specializiranega za spolne motnje. Moškim pa lahko morda pomaga urolog (predvsem ob erektilni disfunkciji, poškodbah, deformacijah, bolečinah, ...). Še ena pomembna možnost so psihiatri – specialisti spolne medicine, terapevti družinske in relacijske terapije ali psihoterapevti. Zdravljenje težav v spolnosti je kompleksno in zajema zdravljenje z zdravili (na primer zaviralci fosfodiesteraze pri erektilni motnji) in lubrikanti (pri suhosti nožnice), kirurško zdravljenje (če gre za anatomske nepravilnosti, poškodbe) in psihološko obravnavo (psihoterapija, psioh edukacija, ...). Vse oblike zdravljenja bi morale vsebovati tudi zdravilo, ki se ga ne da napisati na recept, a je verjetno najzahtevnejše – zdrav življenjski slog! Več o tem pa boste lahko prebrali v naslednji številki Revmatika.

## SPOLNE MOTNJE PRI MOŠKIH



Po ameriški raziskavi (Laumann, 1999) ima težave v spolnosti od 30 do 52 odstotkov moških starejših od 40 let. Pogostost težav v spolnosti se povečuje in naj bi do leta 2025 doletela 322 milijonov moških po svetu.

### Motnja spolne želje (libida)

je pri moških opredeljena enako kot pri ženskah.

### Erektilna disfunkcija (ED)

je erektilna motnja, ki je trajajoča ali ponavljajoča se nesposobnost moškega, da doseže in/ali zadrži zadostno erekcijo penisa za spolno dejavnost. Za potrditev diagnoze je potrebno trimesečno obdobje. V nekaterih primerih travm ali kirurško povzročeni erektilni motnji (npr. po radikalni prostatektomiji) se lahko diagnoza postavi hitreje. Objektivno testiranje lahko potrdi diagnozo, ne more pa nadomestiti bolnikovih lastnih navedb.

### Prezgodnji izliv (ejakulacija)

vedno ali skoraj vedno nastane tik pred prodorom v nožnico ali takoj (v eni minuti) po njem. To ima negativne psihološke posledice (stiska,

zaskrbljenost, razočaranje in/ali izogibanje spolni intimnosti).

### Anejakulacija

pomeni odsotnost izliva med orgazmom.

### Motnje orgazma

tudi pri moškem pomeni, da orgazma ni ali da je opazno zmanjšan ali zapoznel ne glede na vrsto spolne stimulacije. Spolno vzbujenje je lahko zelo intenzivno in brez potešitve. Motnja se lahko pojavi skupaj z motnjo ejakulacije.

### Bolečina pri spolnih odnosih

se pojavlja kot disparevnija, trajajoča ali ponavljajoča se genitalna bolečina med spolno dejavnostjo.

### Hipogonadizem

prenizka raven moškega spolnega hormona testosterona.

# Skrb zase je del zdravljenja

► Piše: **mag. Milena Pavić Nikolić, dipl. medicinska sestra**

**Zdrav človek se zmore soočati z vsakodnevnimi psihičnimi stiskami, če le-te ne trajajo predolgo. A vnetne revmatične bolezni so večinoma kronične bolezni in posegajo v človekov vsakdan na številne načine. Bolniki se pa z njimi spopadajo na učinkovite ali manj učinkovite načine.**

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje zdravje kot stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Duševno zdravje je ravno tako kot telesno zdravje ključno in se prepleta z vsemi vidiki posameznikovega življenja, zajema odnos do sebe, drugih, vedenje, mišljenje, govor, čustvovanje in še več. To je stanje dobrega psihičnega počutja, ko posameznik učinkovito in plodno prispeva v skupnosti.

## Pri zdravljenju sodelujemo

Hitre spremembe na področju življenja in dela imajo velik vpliv na telesno in duševno zdravje posameznika. Bolniki s kronično boleznijo se dodatno soočajo še z ovirami, ki jim jih prinaša njihova bolezen.

Bolnik je v zadnjih nekaj desetletjih postal enakovreden partner v procesu zdravljenja, kar mu poleg pravice soodločanja o njegovem zdravljenju prinaša tudi dolžnost skrbeti za lastno

zdravje. Poleg skrbi za telesno zdravje je pri tem pomembno tudi opolnomočenje bolnika za ustrezno uporabo vseh oblik zdravljenja (zdravil in drugih oblik zdravljenja) z namenom izboljšati ali ohraniti zdravje in preprečevati poslabšanje bolezni.

## Si znamo pomagati?

Za izboljšanje telesnega zdravja skrbimo s telesno aktivnostjo, zdravo prehrano, opustitvijo kajenja in ostalih nezdravih navad. Poleg tega moramo skrbeti zase, predvsem poskrbeti, da imamo dovolj časa zase in da poznamo in uporabljamo strategije za ohranjanje energije in nadzora nad boleznijo. Samopomoč je koncept, ki vključuje spremembo vedenja posameznika z namenom izboljšanja kakovosti življenja. Zajema vse vidike vsakdanjega življenja od uporabe najnovejših dognanj na področju ergonomije do številnih drugih znanih in manj znanih metod samopomoči.

**1.** Za bolnike z revmatičnimi boleznimi je zelo pomembna vsakodnevna **posamezniku prilagojena vadba**, ki krepi sklepe in mišice, kot tudi poskrbi za zmanjšanje utrujenosti, poveča prožnost in gibljivost ter na dolgi rok vpliva na zmanjšanje bolečine, tesnobe in depresije. Vodena vadba ter fizioterapevtska obravnava sta pomembni, ker se posameznik lahko nauči pravilne izvedbe posameznih vaj. Najboljša je tista vadba, ki vključuje vse potrebne elemente, kot so vaje za prožnost, gibljivost, moč in vzdržljivost.

**2.** Številne, zlasti vnetne oblike revmatičnih bolezni, potekajo z vnetji in bolečinami v sklepih in obsklepnih strukturah, zato so **tehnike varovanja sklepov** ter hrbtenice zelo pomembne pri preprečevanju poslabšanja bolezni in njenih znakov. Strategije, ki se jih je mogoče naučiti, se nanašajo na dolgo trajne stoječe in sedeče položaje, pravilno dvigovanje bremen, spremembo gibalnih vzorcev, kot tudi prilagoditve za številna dnevno pomembna opravila (upravljanje avtomobila, kuhanje, pospravljanje, vrtnarjenje in podobno).

**3. Prilagoditve in določeni pripomočki** so glede na potrebe in zdravstveno stanje posameznika dosegljivi tako v delovnem kot domačem okolju. Nanašajo se na opremo doma in delovnega okolja, pripomočke za osebno higieno, gospodinjske pripomočke, nasvete za olajšanje posameznih opravil kot na primer čiščenje stanovanja in skrb za otroka.





4. Življenje brez stresa ne obstaja. V hitro spreminjajočem okolju je stres stalnica, včasih je kronična bolezen le kapljica v že prepolnem kozarcu, zato se mnogi znajdejo v situaciji, ko ga ne obvladujejo več, kar povzroča nenehno napetost, nezadovoljstvo in nemalokrat vodi v izgorelost in duševno motnjo. Stresa se ne moremo znebiti, lahko pa se naučimo z njim **učinkovito spoprijemati**.

### Dodatne nasvete in poiščite

- \* v priročniku *Z roko v roki za boljše življenje z revmo*, ki ga je izdalo Društvo revmatikov Slovenije
- \* v priročniku *Ko te strese stres* (dostopen je na spletni strani NIJZ)
- \* v priročniku *31 psiholoških trikov za vsakdan* (dostopen je na spletni strani <https://www.brstpsihologija.si>)
- \* na spletni strani <http://ivanjurgec.com/pozitivne-misli>, seveda pa lahko navdihujoče misli tudi sami poiščete v knjigah, ki vas pokličejo v branje.

### ROKE TOLAŽBE

za tolažbo, ko smo žalostni ali za pomiritev ob nenadnih stresnih situacijah. Razpremo dlani, jih položimo eno na drugo, si jih postavimo na prsnico, zamižimo in nekajkrat globoko vdihnemo.

### HVALEŽNOST

Poveča občutek zadovoljstva in sreče, zmanjša občutke tesnobe in zaskrbljenosti ter spremeni negativne zaznave o življenju. Zjutraj, ko se zbudimo, ali zvečer, preden se odpravimo spat, si napišemo ali v glavi zamislimo vsaj 5 stvari, za katere smo v življenju hvaležni.

### HITRA ČUJEČNOST

Izboljšuje koncentracijo, nauči nas nadzora nad begajočimi mislimi, nas umiri in nam omogoči preusmeritev pozornosti kadar se zapletemo v pretirano tuhtanje in premlevanje. Kadar opazimo, da nam misli begajo, smo pretirano zaskrbljeni, čutimo tesnobo in napestost, preusmerimo pozornost stran od sebe in poiščimo:

- ✔ 10 stvari, ki jih vidimo
- ✔ 10 stvari, ki jih občutimo
- ✔ 10 stvari, ki jih slišimo
- ✔ 5 stvari, ki jih vonjamo.

### OBJEMANJE

kadarkoli, čim večkrat na dan, z vsemi, ki jih imamo radi. Dotikanje zmanjšuje raven stresnega hormona kortizola in poveča raven oksitocina (t.i. hormona ljubezni, sproščenosti). Obenem nam objemanje da občutek povezanosti, zmanjšuje občutek osamljenosti in nas na sploh sprošča in tolaži.

### DOBER DAN

Vsak dan si polepšajte z mislijo za dober dan. Misel za danes: »Izkušnja ni to, kar se vam zgodi. Izkušnja je tisto, kar vi naredite s tem, kar se vam zgodi.« (Aldous Huxley)

## NEKAJ PSIHOLOŠKIH TRIKOV ZA BOLJŠI VSAKDAN



Fizioterapevtski  kotiček

# Ni vadbe brez raztezanja

► Vaje pripravlja: **Nuša Jerič, dipl. fizioterapevtka**

Raztezne vaje so pomemben del vadbenega programa. Vključimo jih lahko po ogrevanju ali na koncu vadbe. Z razteznimi vajami povečamo gibljivost, zmanjšamo napetost v mišicah, izboljšamo prekrvitev, podaljšamo in okrepimo kite, ovojnice, mišice in kožo.

V posameznem položaju razteg zadržimo od 20 do 30 sekund, vajo ponovimo dva- do štirikrat. Razteznih vaj ne izvajamo pri svežih zlomih, poškodbah mehkih tkiv ali ob pojavu ostre bolečine med raztezanjem.



## VAJA 1

Ležimo na hrbtu, eno nogo imamo iztegnjeno na tleh, drugo potegnemo proti trebuhu in jo objamemo pod kolenom. Raztezni položaj zadržimo od 20 do 30 sekund. Vajo ponovimo še z drugo nogo.



## VAJA 2

Ležimo na hrbtu, eno nogo imamo iztegnjeno na tleh, drugo potegnemo proti trebuhu in jo objamemo pod kolenom kot pri vaji 1. Pokrčeno nogo nato iztegnemo, stopalo obrnemo navzdol in zadržimo od 20 do 30 sekund. Nato stopalo obrnemo navzgor (naredimo špičko) in spet zadržimo od 20 do 30 sekund.



## VAJA 3

Ležimo na hrbtu, levo nogo pokrčimo v kolenu in desni gleženj položimo na levo pokrčeno koleno. Noge potegnemo proti trebuhu. Raztezamo od 20 do 30 sekund. Nato noge zamenjamo.





**VAJA 4**

Ležimo na hrbtu, kolena pokrčimo in noge približamo. Nato desno nogo potisnemo čim bližje k tlu (pomagamo si lahko z desno roko). Pazimo, da leve strani medenice ne premikamo. Zadržimo od 20 do 30 sekund. Ponovimo še z drugo nogo.



**VAJA 5**

Ležimo na hrbtu, kolena pokrčimo in noge držimo nekoliko narazen in jih približamo robu blazine. Desno koleno nekoliko zarotiramo v notranjo rotacijo (desno koleno približamo levemu stopalu). Ne zvrčamo medenice. Ponovimo še z drugo nogo.



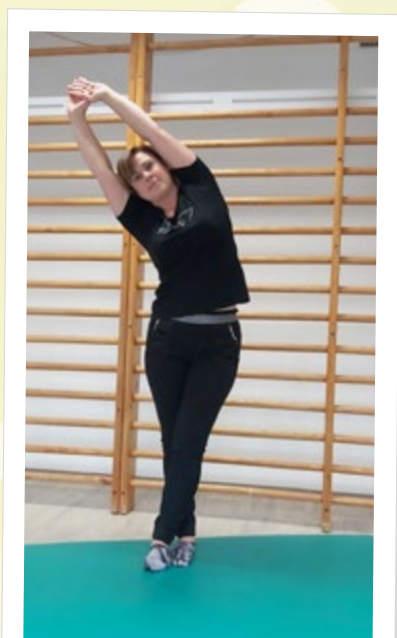
**VAJA 6**

Usedemo se na pete. Desno iztegnjeno roko položimo na tla, levo roko iztegnemo pod desno roko (dlan obrnemo navzgor). Zadržimo od 20 do 30 sekund in ponovimo še z drugo roko.



**VAJA 7**

V štirinožnem položaju levo nogo pokrčimo v kolenu, desna pokrčena ostane na tleh. Roke položimo na levo stegno. Z ravno hrbtenico se v medenici nagnemo naprej dokler ne čutimo prijetnega raztega sprednje stegenske mišice desne noge.



**VAJA 8**

Desno stegneno nogo prekrizamo pred levo. Roke sklenem nad glavo in se v trupu nagnemo v levo stran. Zadržimo od 20 do 30 sekund. Nato levo nogo prekrizamo pred desno in se v trupu nagnemo še v desno stran.

Vikend seminar za otroke in mladostnike z JIA in njihove družine

# Brez slabe vesti se imamo lahko dobro

► Piše: **Maja Dimnik Vujasin**

**Zadnji konec tedna pred začetkom novega šolskega leta smo družine z otroki z revmo povabili na izobraževalni seminar v Laško. Zelo smo bili veseli odziva, saj se nas je na uvodnem sestanku v veliki in lepi predavalnici zbralo kar 89. Razdeljeni v tri starostne skupine smo začeli prijeten delovni vikend.**

## Otroško ustvarjanje

Mlajše otroke, stare do 11 let, so prevzele vzgojiteljice Milena, Anita in Rebeka ter jih odpeljale v ustvarjalno pripravljen prostor, kjer je bilo vse tri dni zabavno, sproščeno vzdušje. Tu so imeli na voljo različne materiale, ki so z uporabo različnih tehnik postali unikatni in prelepi izdelki.

## Mladinsko premlevanje

Mladostniki, v družbi z Aljažem in Alijem, so imeli malce bolj naporen vikend. Poleg sobotne športne animacije so se tudi izobraževali. Dragocene nasvete jim je v petek podal Andrej Pešec s predavanjem na temo »Živeti dobro ni protizakonito«. V nedeljo pa so si ogle-



Tri naše "zlate" vzgojiteljice

dali še film in se po ogledu o njem pogovarjali.

## Starševska podpora

Starši so v petek pričeli s poslušanjem Nuše Jerič, ki jim je razložila, kako pomembno je gibanje in kakšen je njegov vpliv na naše zdravje. Diplomirana fizioterapevtka je teorijo podkrepila še s prakso. Pokazala jim je nekaj preprostih vaj, ki jih lahko naredijo skupaj z otroki.

Tudi psihologinja dr. Barbara Horvat Rauter v soboto ni pozabila na starše, ki so steber podpore kronično bolnemu otroku. Gre za proces, ki traja vse življenje in zajema starševsko skrb za otroka glede na njegove težave, za kakovost otrokovega življenja, za otrokovo vzpostavitev prijateljskih vezi in sprejemanje svoje drugačnosti. Del tega vseživljenjskega procesa sta žalovanje in spoprijemanje. V drugem delu je psihologinja nadaljevala z delavnico, v kateri so starši aktivno in timsko sodelovali.

Tudi letos je imel nedeljsko predavanje za starše Andrej Pešec. Strokovnjak za osebni razvoj je govoril o tem, da če človek spremeni svoje odnose, doživi pravi mali čudež. Na življenjskih, praktičnih primerih in zgodbah iz vsakdana, nam je podal znanje za življenje.



Starši na delavnici

## Družinsko okrilje

Zbrani skupaj, organizatorji in udeleženci, smo kot velika družina, zaključili tridnevno izobraževanje, druženje, izmenjavo še kako dragocenih izkušenj s podajanjem informacij o društvu, anketo o zadovoljstvu in darili. Letos si daril niso prislужili le otroci, ampak celotne družine. Udeležene družine so prejele družinsko vstopnico za Termalni center Hotela Thermana park Laško. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo donatorju Gradbeništvu Prestor, d. o. o. Naslednje leto se bomo srečali v Hotelu Bioterme.



Pohod mladostnikov na športne igre



# Moj otrok je kronično bolan. Kako naprej?

► Piše: **asist. dr. Barbara Horvat, univ. dipl. psih., specializantka klinične psihologije, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča, Ljubljana**

**Ko omenimo revmatične bolezni, najprej pomislimo na odrasle, a ne smemo pozabiti, da z njimi vsako leto zbolijo tudi okrog 60 otrok. Ko zbolijo otroci ali mladostniki, to ne vpliva le nanje, ampak poseže tudi v družinsko življenje in širše okolje, v katerem otrok deluje. Pri tem je najbolj izpostavljeno vplivanje na udejstvovanje v vzgojno izobraževalni ustanovi.**

Vnetne revmatične bolezni so kronične avtoimunske bolezni, ki najpogosteje prizadenejo sklepe, pogosto pa tudi notranje organe. Rvmatične bolezni lahko s svojo prisotnostjo pomembno posežejo v kakovost posameznikovega življenja in vplivajo na njegovo celostno delovanje.

## Prilagajanje in spoprijemanje

Ob soočanju s kroničnim zdravstvenim stanjem, se začne proces spoprijemanja. To je izrazito individualen psihološki proces, ki se sproži, ko posameznik zazna probleme, pridobiva viro pomoči in jih poskuša obvladati. Ne odvija se le ob boleznih ali poškodbah.

Gre za dolgotrajen proces, ki je odvisen od posameznikovih značilnosti kot tudi od vplivov in značilnosti okolja, v katerem biva. Na ravni posameznika zajema proces spoprijemanja posameznikovo celostno delovanje.

Proces spoprijemanja pri kronični bolezni otroka vključuje dejavnike na ravni otroka, njegove družine ter sistemov, v katere je vključen (predvsem šola).

## Dvojni izziv

Otroci, ki se spoprijemajo z boleznijo, imajo v primerjavi z zdravimi vrstniki dvojni izziv - prehajajo skozi enake faze razvoja kot vrstniki (razrešujejo značilne razvojne naloge – učenje spretosti, ki so pričakovane za starostno obdobje), sočasno pa se spoprijemajo še z izzivi svoje bolezni. Zato so lahko razvojne krize bolj intenzivne, otrok jih lahko razreši z zamikom, ali pa določenih veččin ne osvoji.

Določena obdobja razvoja (npr. vstop v šolo) so lahko bolj kritična, ker osvetlijo njihove razlike v primerjavi z zdravimi vrstniki. Za prav posebno obdobje v procesu spoprijemanja z boleznijo velja adolescence, ki je zaradi svojih razvojnih nalog, najzahtevnejše razvojno obdobje. Njene temeljne razvojne

naloge so: postopno osamosvajanje in razreševanje odvisnosti od staršev, oblikovanje močne povezanosti z vrstniki ter oblikovanje intimnejših, partnerskih vezi, vzpostavitev in sprejemanje lastne identitete ter poklicno usmerjanje in posledično akademsko udejstvovanje.

Prav tako pa začnejo v obdobju adolescence, zaradi razvoja mišljenja iz konkretnejšega v abstraktnejšega, razumeti širše posledice svojega stanja.

## Doživljanje se spreminja

V zgodnejših razvojnih obdobjih imajo večji vpliv na potek procesa prilagajanja starši in otrokovo okolje, saj otroci svojega zdravstvenega stanja in z njim povezanih posledic še ne zmorejo razumeti. O svojem doživljanju do približno petega leta starosti poročajo z izražanjem nelagodja (jok, tarnanje) in še ne razlikujejo med različnimi jakostmi in kvalitetami. Vedo pa, od kod nelagodje izvira.

Med petim in sedmim letom starosti začnejo razlikovati intenziteto nelagodja in ga povezujejo s čustvi.

V obdobju adolescence zmorejo oblikovati vzročno-posledične povezave ter v širšem smislu prepoznajo posledice spremenjenega zdravstvenega stanja na njihovo celostno delovanje.



Tako otrok kot tudi družina se lahko v procesu spoprijemanja srečuje z žalovanjem, ki predstavlja zdrav in normalen odziv. Njegov temeljni namen je preboleti izgubo (odsotnost zdravja), preoblikovati sebe in svoje življenje ter se prilagoditi, sprejeti obstoječe stanje.

### Nekaj smernic za starše

Ob kronično bolnem otroku so starši na več bojiščih hkrati. Prvenstvena potreba večine izmed njih je skrb in nudenje podpore bolnemu otroku. Sočasno morajo v družinah z več sorojenci uravnati svojo vključenost tudi z njimi, skrbeti za družinske in partnerske odnose ter za učinkovito vključenost v vzgojno-izobraževalno ustanovo. Ob tem lahko pozabijo, ali pa potisnejo na stranski tir skrb zase, ki je osnova in izhodišče za pridobivanje virov moči.

#### Kako torej naprej, ko otroka boli?

- Vzpostavljajmo in vzdržujmo čim bolj kakovosten odnos.
- Veliko se pogovarjajmo – o otroku, sebi, nas, o bolečini, o prijetnih in manj prijetnih stvareh in dogodkih. Pri mlajših otrocih naj bo pogovor prilagojen njihovi razvojni stopnji ter s tem zmožnostim razumevanja dane situacije. O spoprijemanju z bolečino, stresnih situacijah, jim tako sporočamo preko igre (igra vlog, lutke) ali zgodbic na to temo.
- Vsi imamo čustva. Govorimo o njih.
- Skupaj se imejmo lepo in uživajmo v sproščujočih aktivnostih.
- Starši, še vedno ste tudi vi ljudje in rabite kak košček časa tudi zase. Vzemite si ga in zapolnite z aktivnostmi, ki vas napolnjujejo z energijo.
- Skupaj iščimo tudi dobre plati težke situacije.

#### CELOSTNI VPLIVI PROCESA SPOPRIJEMANJA

#### Celostno delovanje



## DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PROCES SPOPRIJEMANJA

### NA RAVNI OTROKA

- \* zahtevnost otrokovih težav,
- \* stopnja razumevanja težav (razvojna stopnja otroka),
- \* njegovo delovanje: mišljenje, kognitivne sposobnosti, čustvovanje, spoprijemanje s stresom, doživljanje sebe in socialne spretnosti,
- \* pridružene težave (kot so bolečine, operacije, druge zdravstvene težave, omejitve gibanja)

### NA RAVNI DRUŽINE

- \* Posebni dejavniki, povezani z boleznijo: starost nastopa, stopnja težav na področju vedenja ali oviranosti, potek bolezni, pričakovani izhod.
- \* Značilnosti na ravni staršev: kapacitete za spoprijemanje s stresom, duševno in telesno zdravje staršev, pričakovanja, ki jih imajo oblikovana do otroka.
- \* Značilnosti na ravni družine: (ne)podporni znotrajdružinski odnosi, sorojenci, vključenost družine v širše družbeno okolje, kronične težave v odnosu (konflikti med partnerjema, nasilje, ...).
- \* Socialno-ekonomski status.

### NA RAVNI SISTEMA

(predvsem vzgojno-izobraževalne ustanove):

- \* zmožnost strokovnih delavcev, da prepoznajo otrokove težave in nudijo podporo njemu in družini,
- \* medvrstniški odnosi in njihova (ne)podpornost.



# Ustvarjalno nad stres

► Piše:

**asist. dr. Barbara Horvat,**  
univ. dipl. psih., specializantka  
klinične psihologije, Univerzitetni  
rehabilitacijski inštitut Republike  
Slovenije – Soča, Ljubljana

Ob spoprijemanju ali le ob misli na kronično bolezen, dobimo številne asociacije: trpljenje, bolečine, neprijetna čustva (žalost, jeza, strah, nemoč), doživljanje dokončnosti (>>Nikoli več ne bo, kot je bilo!<<), boj in še bi lahko naštevali. Pogosto so manj prijetne, vendar so tudi posamezniki, v katerih kronična stanja, bolezni vzbudijo moč in jih doživljajo kot izziv in dokaj učinkovito premagujejo stiske. Vsak pa vsaj občasno v tem procesu, ko se poruši neko notranje ravnovesje, zazna tudi stres.

Stres vpliva na naše celostno delovanje in se odraža v našem vsakdanjem življenju. Trajajoče spoprijemanje s stresom lahko pomembno osiromaši naše vire moči, zniža psihološko blagostanje in nenazadnje vodi tudi v duševne bolezni (kot so anksioznost, depresija, izgorelost). Zato je pomembno, da si poskušamo v težkih razmerah čim bolj pomagati, se okrepiti, iskati in na-



ji vire moči. Prav gotovo pa nam lahko pomembno pomaga tudi dejstvo, da nismo sami. Poleg naših bližnjih, ki so lahko pomemben vir tolažbe in pomoči, se lahko spomnimo tudi na strokovnjake in poiščemo strokovno pomoč.

Področje spoprijemanja s stresom je zelo dobro podprto s številnimi tehnikami samopomoči. Otroci in mladostniki so tista skupina posameznikov, ki zaradi še aktualnega razvoja in s tem omejenih sposobnosti razumevanja ter samopomiritve, potrebuje v težkih razmerah veliko zunanje podpore, predvsem pa učenja o načinih spoprijemanja s stresom. Predstavili bomo nekatere izmed njih.

## Kako prepoznamo stres pri otroku?

Načini, kako otroci in mladostniki izkazujejo in sporočajo o stresu, se spreminja z njihovimi razvojnimi značilnostmi. Če otrok nima nevrorazvojnih ali duševnih motenj, s starostjo vse bolj učinkovito sporoča o stresu. Dojenčki in malčki (do treh let starosti) o stiski sporočajo z jokom, nemiro, ki ga lahko opazimo. Z razvojem govora lahko o svoji stiski v omejenem obsegu sporočajo (npr.: »Au!«, »Pomagaj!«).

Otroci med tretjim in 10. letom stisko izkazujejo tudi preko igre – npr.: z igračami večkrat preigravajo nek stresni dogodek, stresno situacijo ponazarjajo v risbah. Lahko imajo motnje spanja (z nočnimi morami) in doživijo regres (se vrnejo na razvojno nižje stopnje) – že suhi otroci ponovno močijo posteljo, začnejo se izražati bolj otročje. Lahko se težje ločijo od staršev.

S prehajanjem v puberteto, ko se razvija logično mišljenje, pa mladostniki stiske vse bolj učinkovito ubesedijo in jih razložijo. Kot starši moramo biti zelo dobri opazovalci. Ko pri otroku opazimo vedenje, ki odstopa od predhodnega in nakazuje na stiske, smo naredili že veliko. Ob svojih opažanjih pa otroku ponudimo podporo – ubesedimo to, kar vidimo, saj jih tako učimo in širimo njihov vpogled v notranje doživljanje. Prav tako jim poskušajmo tudi pomagati.

## Načini pomoči

Že to, da smo otroku blizu in mu damo občutek varnosti, je veliko, včasih največ, kar lahko storimo. Potreba po varnosti je namreč ena izmed vrojenih potreb. Za učinkovitejše premagovanje stisk pa podajamo še nekaj tehnik, ki so nam lahko v pomoč. Čar vseh opisanih tehnik je v tem, da jih z otroki lahko izvajamo skupaj in s tem gradimo in krepimo tudi povezanost ter odnos med nami.

### 1. Dihanje

Osnovna tehnika spoprijemanja s stresom, ki jo psihologi priporočamo vsem starostnim skupinam, je trebušno dihanje. Pri trebušnem gibanju se trebuh ob vdihu napne, ob izdihu pa se splot usloči. Trebušna prepona, mišice jedra in medrebrne mišice lahko tako najbolj učinkovito opravljajo svoje delo. Trebušno dihanje je za novorojenčke nekaj najbolj naravnega, vendar večina ljudi z leti pozabi, kako pravilno in globoko dihati. Mlajše otroke lahko vzpodbudimo k trebušnemu dihanju s pihanjem balonov ali mehurčkov. Obe aktivnosti sta med otroki večinoma priljubljeni, kar bo krepilo motivacijo za sodelovanje. Pomembno je, da jih usmerjamo v dihanje s trebušno prepono ter poudarimo, da naj bo izdih daljši od vdih, saj le tako učinkovito sprostim mišice.

### 2. Delo s čustvi

Čustva so del vsakega izmed nas – prijetna in neprijetna. Čustva NISO nikoli negativna, vsa imajo svojo vlogo – sporočajo o nelagodju. Starši imamo pomembno vlogo, da otroke učimo o čustvih. Ko so še majhni in se ne znajo izražati, ko se govor šele razvija, jim pomagajmo tako, da opišemo to, kar pri njih opazimo (npr. »Žalostna si – medvedka si pozabila pri sosedih!«). Govorimo tudi o našem razpoloženju in čustvih. Tako bomo otrokom pomagali, da se bodo zavedali čustev in jih bodo prepoznavali. Nadalje je zelo pomembno tudi to, da jim damo dovoljenje, da lahko izražajo čustva. Čustva vključujemo v naše pogovore in

v življenje. Ko so otroci v stiski, se spoprijemajo z najpogostejšimi neprijetnimi čustvi (žalost, strah, jeza, nemoč). O tem se lahko pogovarjamo na različne načine. Podajamo le nekaj idej:

- Preberemo zgodnico, kjer so junaki podobno razporejeni.
- Verjetno poznate emotikone, s katerimi prav tako izražamo čustva. Uporabite jih.
- Izdelajte kocko za posamezno čustvo. Npr. kocko strahu, kjer na ploskve napišete iztočnice za pogovor (Česa te je strah?, Kako veš, da te je strah?, Kaj ti lahko pomaga?, Kako ti lahko pomagam jaz?...).
- S čustvi se lahko tudi kartamo ali jih narišemo.
- O njih lahko govorijo lutke, ali pa jih ponazorimo s plastelinom.

### 3. Izdelava opomnikov

Vsi potrebujemo kdaj pa kdaj tudi kak simbol, ki nas spomni na to, kaj moramo narediti, ko nam je težko. Hm? In kakšen opomnik bi lahko imeli otroci?

- Kartico spoprijemanja: na kartico skupaj napišite, kaj vse lahko naredi, ko ga npr. boli. Primer kartice:

## Ko me boli ...

- 1 **Se spomnim na dihanje.**  
(Če ne pomaga, se usmeri na točko 2.)
- 2 **Se zamotim z risanjem.**  
(Če ne pomaga, se usmeri na točko 3.)
- 3 **Se namažem s kremo.**  
(Če ne pomaga, se usmeri na točko 4.)
- 4 **Poiščem pomoč pri starših ali drugih odraslih, če nisem doma.**

Otroci lahko kartico poljubno okrasijo, predvsem pa jo naj nosijo s seboj (npr. v šolski torbi).

- Izdelajmo zapestnico, verižico: otrok si naj izdelata modni dodatek s pomenom, ki ga bo imel vedno na sebi. Izbere naj si perlice, ki bodo imele zanj pomen (npr. modra – dihanje, rdeča – počitek, ...). V stiski naj pomisli na sporočilo svojega modnega dodatka.
- Opomnik je lahko tudi kak predmet, ki otroku predstavlja vir moči.

# Zlata pravila za dobre odnose

► Piše: **Andrej Pešec**, vodja projekta Znanje za življenje

**Moj dedek je rad rekel: »Najprej se bomo zmenili, potem bo pa tako, kot bom jaz rekel.« Življenje so odnosi. Odnosi do drugih, do sebe in do vsega, kar obstaja. Večina našega stresa ne izhaja iz garanja, ampak iz neurejenih odnosov.**

V upravah, podjetjih in tudi domovih seveda mora biti nek red. Vendar je zelo zdravo razumeti in dojeti, da živeti, kot si želiš sam, ni sebično, ampak edino smiselno. Sebično je pričakovati, da bodo drugi živeli, kot pričakujemo mi. Temelj odnosov je torej spoštovanje. V odnosih, kjer spoštovanja ni in kjer nekdo posega v svobodno delovanje odraslih posameznikov, je treba narediti korak nazaj. Nihče nima pravice biti do nas neobziren, ne glede na to, kdo je.

A drugi se bodo do vas obnašali tako, kot se obnašate sami do sebe. Imeti se rad, ne pomeni biti ponosen, ampak preprosto živeti svoje življenje, si vzeti čas za obnovo in tudi v teh čudnih časih nadaljevati z inteligentnim prispevanju k svetu. Vsak po svoje.

## Poslušanje

In kaj nas navadno najbolj moti pri drugih, tisto, kar nas moti na sebi. Kdaj v drugih vidimo le najslabše? Ko jih želimo usmerjati po svoje. Kdaj v drugih vidimo le najboljše? Ko jim želimo pomagati in dajati.

Ko sem Hare Krišna meniha vprašal, zakaj pri jedi ne uporablja kazalca, mi je odgovoril: »Da se še pri jedi trikrat na dan spomnim, da nimam kaj kazati na druge s prstom.« Občudujem družbo plemenitih, srčnih in dobronamernih oseb, ki v vsakemu vidijo dobro in se postijo od izgovorov in pritoževanja.

Nekdo, ki se nauči natančno poslušati in skrbeti za druge, lahko postane izjemno cenjen, spoštovan in koristen. Če druge natančno poslušáš, veš, kdo so in kaj potrebujejo. Poslušanje je izjemno podcenjeno.

Zavedati se je treba tudi zlatega pravila odnosov: z drugimi ne ravnajmo, kot želimo, da drugi ravnajo s nami, ampak tako, kot drugi želijo, da ravnajo z njimi.

## Sprejemanje

Temelji odnosov so tudi sprejemanje, strpnost, zaupanje in odpuščanje. Dobrota ni sirota. Dobrota je edina smiselna reč. Treba pa je biti dober primerno, glede na okoliščine. »Vse smo ti dali, ti pa nam sedaj takole vračaš ...«, radi rečejo starši. To ni bilo dajanje, ampak »biznis« oziroma najverjetneje razvajanje. Mladim smo dolžni (z zgledom) pomagati razviti močne korenine in kri-la ter iz njih ne delati naših ekspanzij, ampak samostojne, avtentične dobrot-nike vseh in vsega.

Tudi na planetu nismo sami. Ljudje smo varuhi in ne gospodarji planeta. Živali so na nek način naši bratje in sestre. Tu smo, da jih zaščitimo, tako kot tudi vse mlajše in šibkejše. Sveti Frančišek je pesmi pisal celo naravi, luni in soncu.

»Prijatelj vseh, kot nekateri kličejo Pedra Opeko, lahko postane načelo tudi za nas. Četudi so drugi do nas ostri in hladni, jim ni treba vračati enako. Od takšnih se umaknemo in jim želimo vse dobro z drugega brega reke, čas pa preživljajmo s podobno mislečimi in se učimo od naprednejših. Najlepše pa je vedeti, da za čudežno ureditev odnosov niti ne potrebujemo sodelovanja nikogar drugega – dovolj je, da sami inteligentno opravimo svoje.





Silva Červar, veslačica na beneški način

# Ženska energija nima meja

► Piše: **Urša Blejc**, fotografije: osebni arhiv

**Ko sem šla v Piran, je pihala burja in vreme ni bilo najbolje za plovbo, zato pa je bilo obmorsko vzdušje ravno pravšnje za pogovor z dvainšestdesetletno Silvo Červar, revmatično bolnico z zelo posebnim konjičkom, veslanjem na tradicionalen beneški način v tradicionalni beneški barki. Ko sem opazovala valove, ki so butali v obalo, sem pomislila, da mora biti poseben podvig veslati stoje v ne prav stabilnem plovilu od Pirana do Benetk. Tak podvig je skupaj s še drugimi ženskami iz piranske skupine veslačic pred nekaj leti uspel tudi Silvi Červar, a seveda v bolj ugodnih vremenskih pogojih in tudi z revmo sta v tistem obdobju po uvedbi dodatnega zdravljenja še kar mirno »pluli.«**

**Koliko časa že veslate?**

Od leta 2015, odkar je prišla ta barka na posodo. Takrat me je navdušila kolegica Amalija. Njen oče je bil solinar in moj oče ribič, tako da smo zelo povezani. Takrat sem se odločila, da bom poskusila še jaz.

**Prej niste nikoli?**

Ko sem bila mlada, sem veslala s svojim očetom. Ko je hodil s svojo barko na ribolov, je metal v vodo mreže, jaz pa sem mu morala z veslom pomagati obračati barko, da se je mreža lepo razpletla v vodi. A to je bila drugačna tehnika.

”

Silva Červar je revmatična bolnica z zelo posebnim konjičkom, veslanjem na tradicionalen beneški način v tradicionalni beneški barki.

**Kako poseben je ta vaš način veslanja?**

To je beneški način in poteka stoje. Pri angleškem načinu se usedemo in se odriavamo z nogami. Stoje pa se odrineš s celim telesom, nasloniš se na veslo in potegneš nazaj. Moč gre od nog naprej preko hrbta na roke. Če bi veslal samo z rokami, ne bi zmožel. V Betini na Murterju, kjer smo bile na tekmovanju, je tehnika spet malce drugačna, tam vesla privežejo, ker imajo njihove gajete lahko tudi po tri tone in pol, tako da je tisto barko težko premakniti z mesta. In tam so vedno veslale ženske. Mama gospoda, ki nam je barko posodil za tekmovanje, mi je povedala, da je ona hodila z barko po dagnje, medtem ko je mož hodil na njivo.

**Kako je prišlo do vašega veslanja od Pirana do Benetk?**

Povezane smo bile z beneško skupino deklet, ki veslajo že 40 let in so med drugim veslale že po Temzi in po bretanskih rekah, pa tudi po vseh teh rekah, ki se izlivajo v severni Jadran na italijanski strani. Reka Pad se italijansko imenuje »Po«, njihova skupina pa se imenuje Un po di donne, kar v prevodu pomeni nekaj žensk. To so zelo bojevite ženske. Skupaj smo trenirale v Benetkah in eno leto so predlagale, da se za en podvig združimo in ga skupaj spravimo pod streho. To je bila oživitev stare solinarske poti od Pirana do Benetk. Novembra 2016 smo potem imele prvi sestanek v Benetkah.

**Kako ste se pripravljale?**

Takrat smo veliko trenirale. Po dežju, po burji, po vseh otočkih in otokih od beneškega Lazareta do Lida (njihove plaže). Svoj klub imajo one na otoku Giudecca nasproti Benetk in od tam smo ve-



»Če se jaz dobro počutim, potem veslanje pomaga tudi mojim sklepom,« ugotavlja Silva Červar.

slale vsepovsod. Dobro smo se naučile in tudi okrepile.

### Koliko časa, koliko etap je bilo potem od Pirana do Benetk?

Pet dni, pet etap.

### Koliko veslačic?

V naši piranski skupini nas je 13, takrat skupaj z njimi pa nas je bilo na tej poti 26. Takrat so morale njihovi dve barki, caorlini za šest veslačev, pripeljati iz Benetk s kamionom v Piran, da smo potem od tu startale. Moj mož je imel 12 žensk na svoji barki, ki so bile za menjavo, saj smo morali na polovici zaliva zamenjati posadki. Še trije možje so bili s svojimi jadrnicami v spremljevalni ekipi.

### Začele ste v Piranu ...

Prva pot je bila iz Pirana v Gradež, v laguno, kjer smo potem prespale v neki cerkveni ustanovi na otoku Barabana. Vsa naša pot do Benetk je šla po notranjih poteh, ne po zunanjih, po kanalih. To je bilo zelo slikovito, narava, ribiške vasice, hiške s slamnatimi strehami... To je bilo enkratno doživetje.

Naslednji dan smo potem veslale kar 56 kilometrov, čez celo Maransko laguno in še naprej do Vallevecchie, kamor smo prišle precej utrujene. Tja so potem prišli z drugo podporno barko z ravnim dnom, ker v kanalih je zelo nizka voda in peščeno dno. Potem pa naprej.

### Kaj vas je gnalo? Ste želele pokazati in oživiti to staro tradicijo?

To in pa želele smo dokazati, da smo ženske vzdržljive in če si nekaj zamislimo, to tudi izpeljemo. Bilo je enkratno. Imele smo se tako lepo, še posebno zvečer, ko smo šle še skupaj kaj pojesti, 26 enako oblečenih žensk, saj so se nas kar malo prestrašili, ko smo kam prišle.

### Žensk različnih starosti

Naše so bile od 45 let dalje, zdaj pa imamo tudi mlajše, od 30 do 64 let. Vsem nam je skupno prav veslanje in razlike v letih se ne poznajo. V društvu Remiera Giudecca pa so celo ženske različnih narodnosti. Tam so že 40 let skupaj Nemki, Avstralka, Švedinja, Američanka, ... to so vse ženske, ki so prišle na dopust v Benetke in so tam ostale.

Naj povem eno anekdoto. Enkrat so prišle v lokalni bar, kamor sicer zahajajo samo domačini, in zbudile kar nekaj pozornosti. Ko so potem povedale, da so iz Benetk, kam gredo in kdaj bodo prišle, je lastnik nejeverno razložil, da ima on na čolnu motor z ne vem koliko konji, pa da ne pride tako hitro. In so mu odgovorile, da je to zato, ker še ni poskusil s kobilami.

### Kako da ste z Benetkami tako povezani?

Jaz sem pripadnica italijanske manjšine. Zaradi življenja z morjem smo dostikrat povabili zamejce, ki so bili ribiči

z močno kulturo ribištva v Sesljanu in Križu. Pa tudi z Benetkami smo bili povezani zaradi jezika, podobne tradicije ribištva in ribolova, gojišča školjk in podobno. Pred vojno se je tu veliko trgovalo.

Plavo ribo, ki so jo tu ulovili, tudi moj oče, so vozili čez v Chioggio, Gradež ... Iz Emiglie Romagne pa so prihajali z velikimi barkami prodajati sem na pomol lubenice, metrsko blago, razne izdelke. Veliko trgovanja je bilo takrat, ko je bila tu še Italija, in ta povezanost je ostala. Po vojni postavljene meje niso zbrisale teh vezi.

### Čigava je barka, ki jo imate tu, kot ste rekli »na posodo« in je privezana v Piranu?

Ta barka je last odvetnika iz Benetk in je barka tipa topo. Barko so uporabljali za prevoz poljščin med beneškimi otoki. Tam imajo otok Sant Erasmo, za katerega rečejo, da so to vrtovi Benetk.

### Je veslanje dobra oblika vadbe, ali je včasih tudi prenaporno?

Če se jaz dobro počutim, potem pomaga tudi mojim sklepom. Vendar zdaj mirujem, zato ker imam hernijo na četrtem vretencu in si skušam prihraniti operaci-



To je beneški način veslanja in poteka stoje.



jo. Prej je bila to zame lahka telesna dejavnost, vsaj dokler veslamo tu v zalivčku. Ne bi pa šlo zdaj do Benetk.

### Kako zahtevno je bilo takrat, kakšne pogoje ste imele?

Startale smo ob 6.15 h, se zamenjale sredi zaliva. Imele smo srečo, da nismo prečkale poti nobeni čezoceaniki, tako da smo bile ob deseti in pol že na ustju Primero.

### Verjetno je težko veslati v valovih?

Če je vreme slabo, ne gremo ven. Zato ker je dno ploščato in precej pleše. Ta bar-ka nima stabilnosti. Narejena je za plovbo po kanalih, za nizke vode in ne za odprto morje. Me smo zato postale že prave meteorologinje, spoznamo se na vozle in vse živo, tako da znamo oceniti, ali je za iti ali ne. Naši prijatelji iz pomorske policije nam sicer vedno mahajo, ko nas srečajo.

### Možje vas kot kaže tudi podpirajo, kaj pravijo na to?

Moj mož pravi, da nima smisla, da bi hodil zraven, ker to so pač ženske. Gospod, ki nam je dal kamion, da smo njihove barke pripeljali sem in nas je z družino pričakal, ko smo me prišle v Benetke, pa se je kar zjokal, tako so ga prevzela čustva.

### Vas revmatična bolezen ne ovira pri veslanju. Katero diagnozo imate?

Revmatoidni artritis. Prvič sem zbolela leta 2003. Takrat je bil reaktivni artritis, zdravila sem se s sulfasalazinom in leta 2005 ob remisiji mi je revmatologinja zdravilo ukinila. Takrat sem bila stara 46 let. Leta 2010 se je bolezen spet začela oglašati v komolcu in rami, dokler nisem začela z zdravljenjem, vendar kortikosteroidi niso dovolj pomagali, tako da je leta 2014 sledilo hudo poslabšanje, ki me je

spravilo v bolnišnico na protibolečinsko infuzijo, od takrat pa se zdravim še z leflunamidom. Poskusili smo zdravljenje zmanjšati, ampak ni šlo, ker se je bolezen potem ponovila. Takrat sem bila tudi v službi na špediciji Slovenskih železnic, upokojila sem se še leto, pred kratkim, potem ko sem bila prej še nekaj časa na čakanju.

### To kot kaže ni ustavilo vaših podvigo-ov? Kje ste še veslali?

Bile smo na tekmovanju v Betini (na Murterju) in še na dosti veslaških regatah. Tudi z jadranjem smo poskusile, predlani. Ta bar-ka ima zelo lepa pisana jadra.

### Koliko še veslate, imate v načrtu še kaj?

Covid je malce ustavil tudi naše načrte. Lansko leto se nismo upale prijaviti za



»Vsa naša pot do Benetk je šla po notranjih poteh, ne po zunanjih, po kanalih. To je bilo zelo slikovito, narava, ribiške vasice, hiške s slamnatimi strehami... To je bilo enkratno doživetje.«

### So vas že kdaj reševali?

Ne, to bi bila prava sramota. Moram potrkati, ampak nismo še potrebovale pomoči. Na začetku, ko smo se učile, nam je edino veslo še večkrat padalo, ker ni privezano, ampak je samo naslonjeno na »forkoli«. Tu je pomembna sila ročice, tako da je treba najti pravi položaj, da ne trpi hrbet in pravo točko, da lahko lepo veslaš.

»Želele smo dokazati, da smo ženske vzdržljive in če si nekaj zamislimo, to tudi izpeljemo.

Bilo je enkratno. 26 enako oblečenih žensk, saj so se nas kar malo prestrašili, ko smo kam prišle.«

Betino, kjer ženske tekmujejo na gajetah in potem sledi velika »fešta,« kjer se pleše, je in pije vso noč. A nismo upale, zaradi razmer. Šle pa smo v Koper, Izolo in posnele smo dokumentarni film "Naša bar-ka", ki je dostopen v arhivu RTV Koper, avtorica je Gabrijela Dolinšek, snemalec pa Marjan Kranjc. Nameravale smo iti do Sosljana, a zaradi vremenskih razmer in ker nismo toliko trenirale zaradi covida, nismo bile dovolj telesno pripravljene, da



V Piranu je privezana barka tipa topo, ki so jo veslačice dobile »na posodo« vse dokler bo trajala njihova dejavnost. In ekipa štirih se vedno najde.

bi to izvedle. Tako da to še načrtujemo. Šle bi do muzeja, v Križu je muzej slovenskega ribištva (Ribiški muzej tržaškega primorja), in se tam srečale s kustosi muzeja, potem pa naprej do Grinjana, Barcole in počasi nazaj.

### Bo šlo, kljub herniji?

Če bo kakšen lep dan, bom na kakšen podvig spet poskusila iti zraven. Drugače pa se ekipa štirih vedno najde. Dve sta se nam še pridružili, a še iščemo podmladek, da bi lahko nadaljevale. Barko imamo, dokler traja dejavnost in ne bi je vrnile. To je meni pomagalo duševno in telesno. Še posebno te ženske, to je ena eksplozija, in one tam čez so res nore.

### Zadnjič ste ugotavljali, da tudi stres pomembno vpliva na revmo.

Ob začetku krompirjevih počitnic, ko sem očeta peljala, da se je usedel na klop, se mi je ob zgodilo, da jaz nisem mogla vstati. Klicati sem morala moža, da je pospremil očeta domov, meni pa prinesel bergle. To se mi je nabiralo nekaj dni, ker sem že čutila tudi bolečine v zapestju, potem pa je bilo tako hudo, da me mož ni pospremil domov, ampak kar v ambulanto, ki je tukaj blizu, ampak sem komaj prišla do tja. Zdravnica je prišla do mene v pritličje, potem pa še sestra z dvema injekcijama, da sem prišla k sebi. To je bilo v ponedeljek in tisti petek so me klicali, da lahko pride oče v dom. To je bilo res

”  
Gospod, ki nam je dal kamion, da smo njihove barke pripeljali sem in nas je z družino pričakal, ko smo me prišle v Benetke, se je kar zjokal, tako so ga prevzela čustva.

olajšanje, ker nisem mogla več. Zdaj je lažje, lahko sem se vsaj naspala. Baterije si je treba napolniti, drugače te spet ustavi.

### Imate vnuke?

Moja hči ima tri sinove, stari so devet pet in dve leti in pol. Živijo v Šempetru pri Gorici in po naključju imam jaz tam revmatologinjo. V začetku leta 2010, ko sem začela hoditi tja, ker je bila krajša čakalna doba kot v Ljubljani, nisem vedela, da bo na koncu leta 2010 življenje tja odpeljalo mojo hči. Zdaj načrtujemo, da bomo lahko šli pozimi skupaj na smučanje, če bodo le razmere dovolj ugodne, z zdravjem in s korono.

Beneška in piranska skupina veslačic je oživila staro solinarsko pot od Pirana do Benetk. Na fotografiji je pozdrav z vesli pred Benetkami.





# Za oskrbo se lahko pogodimo

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

**V okviru vikend seminarjev smo z udeleženci preverjali, kakšne pogodbe je mogoče skleniti, ko bi si posameznik želel zagotoviti določeno vrsto oskrbe, tako da bi družinskim članom ali drugim osebam v zameno namenil oziroma prepustil svoje premoženje.**

## Darilna pogodba

Darilna pogodba je že po svoji naravi in opredelitvi enostranska pogodba. Darovalec obdarjencu nekaj podari, ne da bi karkoli zahteval v zameno. Vendar se kljub temu v praksi velikokrat zgodi, da posameznik podari svoje premoženje iz hvaležnosti za pomoč, ki mu jo nekdo nudi ali mu jo bo nudil v prihodnosti.

Darilna pogodba ni nujno, da je pisna, lahko je tudi ustna, razen če gre za nepremičnine. V tem primeru, mora biti pogodba sestavljena v pisni obliki, podpisi na pogodbi morajo biti overjeni pri notarju, pogodba pa mora vsebovati tudi izjavo, s katero darovalec izrecno dovoljuje, da se v zemljiški knjigi lastništvo nepremičnine prenese na obdarjenca (to se imenuje zemljiškoknjžno dovolilo). V primeru, da darilno pogodbo med sabo sklepata zakonca ali zunajzakonska partnerja, mora biti sestavljena v obliki notarskega zapisa.

Ob sklenitvi darilne pogodbe praviloma preide lastninska pravica na podarjeni stvari takoj na obdarjenca. Mogoče pa je darilno pogodbo skleniti tudi za primer smrti, s čimer se daritev in prenos lastninske pravice prenese na obdarjenca šele po smrti darovalca. Tedaj mora biti darilna pogodba za primer smrti vedno sklenjena v obliki notarskega zapisa, ne glede na to, kdo so stranke pogodbe.

## Izročilna pogodba

Izročilna pogodba je pogodba, s katero posameznik prenese bodisi vso bodisi le del svojega trenutnega premoženja na svoje potomce. V zameno lahko zase in koga drugega izgovori določene dajatve ali storitve (bivanje v nepremičnini, oskrbo, plačilo rente, doplačilo doma in podobno). Izročilno pogodbo je mogoče skleniti le s potomci in ne z drugimi osebami. Da je taka pogodba veljavna, se morajo z izročitvijo strinjati vsi potomci, ki bi bili po zakonu poklicani k dedovanju, sklenjena pa mora biti v obliki notarskega zapisa.

Pri izročilni pogodbi premoženje takoj preide na potomce in to premoženje tudi ne spada v zapuščino izročitelja ter se ne upošteva pri ugotavljanju njene vrednosti. Prav tako velja, da potomci na podlagi izročilne pogodbe niso odgovorni za izročiteljeve dolgove, razen če se o tem niso izrecno sporazumeli s pogodbo.

Izročitelj lahko pri izročitvi in razdelitvi vključi tudi svojega zakonca oziroma zunajzakonskega partnerja in tudi zanj izgovori določene pravice in v tem primeru se mora zakonec s tem strinjati. Če zakonec ni upoštevan, ostane njegova pravica do nujnega deleža neokrnjena.

Izročitelj lahko prekliče pogodbo zaradi hude nehvaležnosti, če se po njeni sklenitvi potomec proti njemu ali nje-

”  
Z izročilno pogodbo posameznik prenese svoje premoženje na svoje potomce. V zameno lahko zase in koga drugega izgovori določene dajatve ali storitve.

govemu bližnjemu obnaša tako, da bi bilo po temeljnih moralnih načelih nepravilno, da bi ta prejeta obdržal. Enako velja, če potomec ne daje preživnine, ki je bila dogovorjena s pogodbo in če ne poravnava izročiteljevih dolgov, katerih poravnava mu je bila v tej pogodbi naložena.

## Pogodba o dosmrtnem preživljanju

S pogodbo o dosmrtnem preživljanju se ena pogodbeni stranka (preživljavec) zaveže, da bo preživljal drugo pogodbeno stranko (preživljanca), v zameno pa dobi vse premoženje ali del premoženja pogodbenika. Za pogodbe o dosmrtnem preživljanju se štejejo tudi pogodbe, s katerimi se proti obljudi dediščine dogovori skupnost življenja ali skupnost premoženja, ali da bo en pogodbenik skrbel za drugega in ga varoval, mu obdeloval posestvo in po njegovi smrti poskrbel za pogreb, ali kaj drugega v istem namenu.

Pri tem velja, da se lastninska pravica na premoženju prenese šele ob smrti preživljanca in ne takoj, kot pri izročilni pogodbi. Tudi pogodba o dosmrtnem preživljanju mora biti sklenjena v obliki notarskega zapisa. Smiselno je tudi, da se preživljanec v korist preživljavca odpove razpolaganju s premoženjem, ki je predmet pogodbe o dosmrtnem preživljanju. Pogodbo lahko sklene kdorkoli, ne glede na sorodstveno razmerje. Mogoče je tudi, da pogodbeni stranki, ki prepušča premoženje, zahteva preživljanje še za koga drugega ali le za koga drugega in ne nujno (le) zase.

Premoženje, ki je predmet pogodbe preide na preživljavca v trenutku smrti preživljanca in ne spada v zapuščino, prav tako se ne uporablja za izračun oziroma določitev nujnega deleža. Ob pogodbi o dosmrtnem preživljanju veljajo določila o davku na dediščine in darila in če v konkretnem primeru ne velja oprostitev plačila davka, je smiselno, da

preživljavec hrani dokazila o stroških, ki jih je imel s preživljanjem, saj s tem zniža davčno osnovo in po smrti preživljanca plača manj davka.

Pogodbeni stranki lahko kadarkoli sporazumno razvežeta pogodbo. Prav tako lahko ena stranka zahteva, da se pogodba razveže, če druga stranka ne izpolnjuje svojih obveznosti. Če preživljanec in preživljavec živita skupaj in se njuno razmerje tako omaje, da postane skupno življenje neznosno, je tudi to podlaga, da katerakoli stranka zahteva od sodišča, da se pogodba razveže.

### Pogodba o preužitku

S pogodbo o preužitku se ena stranka (preužitkar) zavezuje, da bo na drugo stranko (prevzemnik) prenesla lastninsko pravico na določenih svojih nepremičninah, prevzemnik pa se zavezuje, da bo preužitkarju ali komu drugemu

do njegove smrti nudil določene datjave in storitve. Pogodbo lahko sklene kdorkoli, ne glede na sorodstveno razmerje. Sklenjena mora biti v obliki notarskega zapisa. Premoženje se prenese takoj ob sklenitvi pogodbe.

Prevzemnikove obveznosti se lahko dogovorijo v obliki občasnih denarnih dajatev, nudenju življenjskih potrebščin, oskrbovanju, zagotovitvi stanovanjskega prostora, prepustitvi uživanja določenega zemljišča in podobno. Če se preužitek vpiše v zemljiško knjigo in prevzemnik odsvoji prejete nepremičnine, je za izpolnitev obveznosti iz pogodbe o preužitku odgovoren tudi novi pridobitelj nepremičnine.

Pogodbo o preužitku lahko sporazumno razvežemo oziroma lahko razvezo zahteva ena stranka, če druga ne izpolnjuje svojih obveznosti.





# Katero pokojnino želite in kako do nje?

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

V prejšnji številki Revmatika smo podrobneje predstavili starostno pokojnino, ki je najpogostejša vrsta pokojnine pri nas. Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju pa pozna in ureja tudi druge vrste pokojnin. V primeru, da zavarovanec hkrati izpolnjuje pogoje za pridobitev več vrst pokojnin, si sam izbere pokojnino, ki jo želi prejemati.

## Predčasna pokojnina

Starostna upokojitev je mogoča že pri 60 letih starosti, če je zavarovanec hkrati dosegel 40 let pokojninske dobe brez dokupa. V nasprotnem primeru se lahko starostno upokoji šele pri starosti 65 let. **Predčasna pokojnina pa omogoča, da se pri 60 letih starosti upokoji tudi zavarovanec, ki je hkrati dosegel 40 let pokojninske dobe, vendar ta pokojninska doba ni v celoti brez dokupa.** Od starostne se predčasna pokojnina razlikuje tudi po tem, da se starostna meja 60 let ne more znižati po nobeni podlagi.

Predčasna pokojnina se odmeri enako kot starostna, s pomembno razliko, da se nato pri izračunu upoštevajo še tako imenovani malusi oziroma odbitki, saj se znesek pokojnine za vsak mesec manjkajoče starosti do dopolnitve starosti 65 let zmanjša za 0,3 odstotka pri čemer je najvišje mogoče zmanjšanje 18 odstotkov, ti odbitki pa so trajni. Prav tako prejemnik predčasne pokojnine ni upravičen do zagotovljene pokojnine, ki trenutno znaša 620 evrov.



## Delna pokojnina

Delna upokojitev je namenjena postopnemu prehodu iz statusa aktivnega zavarovanca v status upokojenca, saj **omogoča zavarovancu, ki je izpolnil pogoje za starostno ali predčasno upokojitev, da še delno ostane vključen v zavarovanje, delno pa se upokoji.** Delna upokojitev je mogoča za zaposlenega, samozaposlenega, družbenika (poslovodna oseba in hkrati družbenik ali delničar gospodarske družbe oziroma ustanovitelj zavoda ali zadruga) in kmeta.

Delna pokojnina se odmeri od predčasne ali starostne pokojnine, do katere bi zavarovanec bil upravičen na dan njene uveljavitve, in sicer v odstotku, ki ustreza skrajšanju polnega delovnega časa. Zavarovanec sam izbere kolikšno skrajšanje delovnega časa želi, vendar mora ostati v zavarovanju vsaj dve uri na dan ali 10 ur na teden oziroma največ sedem ur na dan ali 39 ur na teden. V času prejemanja delne pokojnine pa je mogoče kadarkoli spremeniti obseg zavarovanja.

Zavarovancu, ki izpolni pogoje za starostno upokojitev in je hkrati še vedno vključen v zavarovanje vsaj štiri ure na dan oziroma 20 ur na teden, se delna pokojnina poveča za sorazmerni del od 40 odstotkov starostne pokojnine, do katere bi bil upravičen. Izplačevanje 40

odstotkov sorazmernega dela starostne pokojnine je mogoče največ tri leta, nato to izplačilo znaša 20 odstotkov sorazmernega dela starostne pokojnine.

## Invalidska pokojnina

Za pridobitev pravice do invalidske pokojnine je v prvi vrsti treba pridobiti ustrežno kategorijo invalidnosti, nato je treba izpolnjevati še nekatere druge pogoje. **Invalidska upokojitev je primarno povezana s I. kategorijo invalidnosti, ko je ugotovljeno, da je pri zavarovancu popolnoma izgubljena zmožnost za delo.** Izjemoma je invalidska upokojitev mogoča tudi v okviru II. in III. kategorije invalidnosti.

Za pridobitev invalidske pokojnine pa mora biti zavarovanec tudi zadostno obdobje vključen v pokojninsko zavarovanje. Če je vzrok za nastanek invalidnosti poškodba pri delu ali poklicna bolezen, zavarovanec pridobi pravico do invalidske pokojnine ne glede na dopolnjeno pokojninsko dobo. Če je vzrok za nastanek invalidnosti poškodba zunaj dela ali bolezen, pa je treba izpolnjevati pogoj tako imenovane gostote pokojninske dobe, kar pomeni, da mora imeti zavarovanec ob nastanku invalidnosti dopolnjeno pokojninsko dobo, ki pokriva najmanj tretjino obdobja od





dopolnjenega 20. leta starosti do dneva nastanka invalidnosti. Gostota pokojninske dobe se šteje od 26. leta, če ima zavarovanec zaključeno višješolsko izobrazbo in od 29. leta, če ima zaključeno univerzitetno izobrazbo, posebna pravila pa veljajo tudi za mlajše invalide.

Invalidsko pokojnino odmerijo od osnove, izračunane na enak način kot za odmero starostne pokojnine. Nato se invalidska pokojnina odmeri od pokojninske osnove v odstotku, katerega višina je odvisna od vzroka za nastanek invalidnosti, dopolnjene pokojninske dobe in prištete dobe, če je zavarovanec do nje upravičen. Prišteta doba je navidezna pokojninska doba, ki se uporablja le pri izračunu invalidske pokojnine (ne pa tudi drugih vrst pokojnin) in se prišteje k dejansko dopolnjeni pokojninski dobi zavarovanca, ki še ni dopolnil 65 let starosti. Na ta način se zviša odstotek za odmero invalidske pokojnine. Dolžina prištete dobe je odvisna od starosti zavarovanca na dan nastanka invalidnosti. Mlajši kot je zavarovanec, več prištete dobe bo imel.

Lestvica za odmero invalidske pokojnine je enaka kot za odmero starostne pokojnine. Odmerni odstotek pa je mogoče povišati tudi zaradi skrbi za otroke. Za vsakega otroka, za katerega je zavarovanec skrbel v prvem letu njegove starosti, se odstotek odmere pokojnine poveča za 1,36 odstotka, vendar največ do višine 4,08 odstotka. Do dodat-

nega odmernega odstotka je praviloma upravičena ženska, razen če je pravico do nadomestila iz naslova starševstva v trajanju vsaj 120 dni užival moški, o čemer se za vsakega posameznega otroka sporazumno dogovorita. Otroke, ki jih je kateri od staršev uveljavil za znižanje starosti pri uveljavljanju pravice do starostne pokojnine, jih drugi starš ne more uveljavljati za dvig odmernega odstotka pri invalidski upokojitvi.

**Če na ta način izračunana invalidska pokojnina ne doseže najnižjega zneska invalidske pokojnine, ki se od 1. 5. 2021 dalje določi v višini 41 odstotkov najnižje pokojninske osnove in za leto 2021 znaša 388,54 evra, se zavarovancu izplačuje najnižji znesek invalidske pokojnine.**

Tudi za invalidsko pokojnino pa velja pravica o znesku zagotovljene pokojnine, ki je določen v višini 620 evrov in pripade zavarovancu, ki je pridobil pravico do invalidske pokojnine s pokojninsko dobo (seštevek dejansko dopolnjene pokojninske dobe in prištete dobe za odmero pravic na podlagi invalidnosti), ki je (oziroma je bila v času upokojitve) predpisana za pridobitev pravice do starostne pokojnine. Pravica do zagotovljene pokojnine pripade tudi v primeru, če je vzrok nastanka invalidnosti poškodba pri delu ali poklicna bolezen.

Velja pa izjema, da zavarovancu, ki je bil pretežni del zavarovalne dobe za-

varovan za ožji obseg pravic, ne pripade pravica do zagotovljene pokojnine ali najnižjega zneska invalidske pokojnine.

## Vdovska in družinska pokojnina

Pridobitev pravice do vdovske pokojnine in družinske pokojnine je odvisna od izpolnitve splošnih pogojev na strani umrlega zavarovanca ali uživalca določenih pravic iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja in hkrati od izpolnitve posebnih pogojev na strani vdove oziroma vdovca oziroma družinskih članov.

Splošni pogoji na strani umrlega zavarovanca so izpolnjeni, če je bil umrlji uživalec starostne, predčasne ali invalidske pokojnine ali je bil uživalec pravic na podlagi invalidnosti. Če umrlji še ni bil uživalec pravic iz obveznega zavarovanja, je moral do dneva smrti izpolniti pogoje za predčasno, starostno ali invalidsko pokojnino. Vdovsko pokojnino po umrlem zavarovancu oziroma uživalcu pravic lahko vdova oziroma vdovec uveljavlja pod naslednjimi pogoji:

- če je ob smrti partnerja dopolnil starost 58 let (v letu 2021 še velja prehodno obdobje in starost 57 let in 6 mesecev),
- če je bil do smrti partnerja popolnoma nezmožen za delo ali je to postal v enem letu po njegovi smrti,
- če so mu po smrti partnerja ostali otroci, ki imajo pravico do družinske pokojnine po umrlem, vdova oziroma vdovec pa ima do njih dolžnost preživljanja.

Če vdova oziroma vdovec ob smrti zavarovanca še ni dopolnil 58 let, dopolnil pa je 53 let starosti (v letu 2021 še velja prehodno obdobje in je pogoj starosti določen pri 52 letih in 6 mesecih), bo na pravico do vdovske pokojnine čakal do dopolnjenih 58 let starosti.

**Vdovska pokojnina se odmeri od osnove, ki jo predstavlja pokojnina, katero je umrlji prejemal ob smrti oziroma bi jo prejemal ob smrti.** Če je bil umrlji uživalec pravic iz invalidskega zavarovanja, osnovo predstavlja invalidska pokojnina do katere bi bil



upravičen, saj se dan smrti smatra kot nastanek invalidnosti I. kategorije. Če je umrli užival starostno ali invalidsko pokojnino v višini zagotovljene pokojnine, je osnova za odmero vdovske pokojnine znesek pokojnine, ki bi se mu izplačevala, če ne bi bil upravičen do zagotovljene pokojnine. V primeru, da je do vdovske pokojnine upravičena le vdova ali vdovec, se vdovska pokojnina odmeri v višini 70 odstotkov osnove za njeno odmero. Če ima vdovec ali vdova pravico do svoje predčasne, starostne ali invalidske pokojnine, lahko izbere, katero pokojnino bo prejemal. **Če vdovec ali vdova izbereta svojo pokojnino, ker je ugodnejša, pa se poleg lastne pokojnine izplačuje še vdovski dodatek v višini 15 odstotkov vdovske pokojnine.** Vdovski dodatek ne more presegati 11,7 odstotka najnižje pokojninske osnove, kar v letu 2021 zneso 110,88 evra.

Vdova ali vdovec, prejemnik vdovske pokojnine ali dela vdovske pokojnine, ki pred dopolnitvijo 60 let starosti sklene novo zakonsko zvezo ali vstopi v zunajzakonsko skupnost, izgubi pravico do vdovske pokojnine oziroma njenega dela.

## Družinska pokojnina

Za pridobitev družinske pokojnine morajo biti družinski člani praviloma v določenem sorodstvenem razmerju z umrlim zavarovancem. Družinsko pokojnino lahko pridobijo otroci in drugi družinski člani. V neka-

terih primerih pa je potreben dodaten pogoj in sicer, da je umrli do svoje smrti preživel družinskega člana.

Otroci pridobijo pravico do družinske pokojnine do dopolnjenega 15. leta oziroma do konca šolanja, vendar največ do dopolnjenega 26. leta starosti. Otroci, ki se ne šolajo, imajo pravico do družinske pokojnine do 18. leta, če so pri Zavodu za zaposlovanje prijavljeni v evidenco brezposelnih oseb in izpolnjujejo vse obveznosti. Enaki pogoji veljajo tudi za pastorko, vnuke in druge otroke brez staršev, ki jih je umrli preživel do svoje smrti.

Pravico do družinske pokojnine imajo tudi starši, ki jih je umrli preživel do svoje smrti, če so do smrti zavarovanca oziroma uživalca pravic dopolnili 60 let starosti ali so bili popolnoma nezmožni za delo.

Osnova za odmero družinske pokojnine se določi enako kot osnova za odmero vdovske pokojnine, višina družinske pokojnine pa je praviloma odvisna od števila in vrste družinskih članov, ki so do nje upravičeni.

## Poklicna pokojnina

**V poklicno zavarovanje morajo biti vključeni zavarovanci, ki opravljajo posebno težka in zdravju škodljiva dela, in zavarovanci, ki opravljajo dela, ki jih po določeni starosti ni moč uspešno poklicno opravljati.**

Gre za delovna mesta, ki

so imela v preteklosti pravico do štetja zavarovalne dobe s povečanjem (beneficirane delovne dobe), ki jo je to zavarovanje nadomestilo leta 2001.

Poklicno zavarovanje se izvaja v okviru Sklada obveznega dodatnega pokojninskega zavarovanja, ki ga upravlja Kapitalska družba pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Poklicno zavarovanje pa se izvaja na podlagi Pokojninskega načrta poklicnega zavarovanja, kjer se tudi na podlagi mnenja predstavnikov delodajalcev in zavarovancev določi višina prispevkov. Poklicno zavarovanje pomeni obvezno vključitev in plačevanje prispevkov delodajalcev, ki se zbirajo na osebnih računih zavarovancev. Na podlagi zbranih sredstev in po izpolnitvi pogojev, zavarovanci pridobijo pravico do poklicne pokojnine ter druge pravice iz ZPIZ-2.

Temeljna pravica pa je seveda pravica do poklicne pokojnine, ki se izplačuje upravičencu v mesečnih zneskih od pridobitve poklicne pokojnine do izpolnitve pogojev za pridobitev predčasne pokojnine ali starostne pokojnine v obveznem zavarovanju, glede na odločitev upravičenca. Obdobje prejetanja poklicne pokojnine traja največ toliko časa, kolikor je zavarovanec dopolnil dodane dobe (ki znaša četrtno obdobja vključitve v poklicno zavarovanje). Dodana doba se upošteva tudi pri izpolnjevanju pogojev za starostno ali predčasno pokojnino, ne upošteva pa se pri odmeri teh pokojnin.



Podružnica Koper

# Od skoka v zgodovino do poleta nad Pomurjem

► Piše: **Zorica Urumović**

**Kljub posebnim razmeram, ki so tudi letos prekrizale marsikatero načrte, smo ob upoštevanju vseh priporočil NIJZ za zajezitev širjenja koronavirusa uspeli izpeljati strokovno ekskurzijo. Julija smo se v dobrem razpoloženju odpeljali proti nam najbolj oddaljeni slovenski regiji - Prekmurju. Ogledali smo si ga s tal in iz zraka, resnično in virtualno.**

Na avtocesti se nam je v bližini Murske Sobotne pridružila lokalna turistična vodička Meta in se z nami zapeljala do razglednega stolpa Vinarium pri Lendavi. Ob prihodu smo se takoj povzpeli na 53,5 metra visok razgledni stolp, ki nam je ponudil 360° pogled na barvito pokrajino, ki sega od Lendavskih goric, kjer je stolp postavljen, do porečja Mure in ponuja prekrasen razgled na ravnice in gričevje Slovenije, Madžarske, Hrvaške in Avstrije. Ko smo se naužili razgleda in naredili nekaj fotografij, smo se »prizemljili« in v pritličju poskusili domače kulinarične dobrote, vrhunska domača vina in sokove.

Po izčrpani razlagi vodičke o življenju v Prekmurju ter materialni in duhovni kulturi skozi zgodovino smo se zapeljali do »Otoka ljubezni« v Ižakovcih. Tam smo si ogledali plavajoči mlin, tkalsko delavnico, stalno razstavo zbirke »Bürjaštvo na reki Muri« ter se vozili z brodom, ki ohranja starodavni način prečkanja Mure.

Najbolj nas je pritegnilo poslušanje razlage o starem in redkem poklicu bürjaš, ki je zamrl v sedemdesetih letih 20. stoletja. Poimenovanje izhaja iz stare besede bür, kar pomeni utrjevanje ali zajezitev struge oziroma bregov reke Mure. Mura je namreč divja, nevarna in nepredvidljiva ravninska reka, ki je skozi stoletja poplavljala, odnašala mlina in brode ter si ob velikih deževjih in naraslih vodah iskala nove poti. Te poti so odnašale njive, hrano, hiše in tudi ljudi. Ljudje ob Muri so iskali načine, da utrdijo brežino ter preprečijo njeno zlivanje po okolici. Tako se je razvil poklic bürjaš. Bürjaš je bil lahko le tisti, ki je živel neposredno ob Muri - če se z reko spopadeš, jo moraš tudi poznati in biti z njo prijatelj.

Pričeli so z izdelovanjem pauš, ki so štiri metre dolge in v 30-centimetrski snope povezane veje. Te so nato povezali med sabo in mednje dodali približno dva kubična metra kamenja, čemur so rekli volclin. Šest bürjašev je volclin spustilo ob breg reke. Čez čas je volclin zamuljilo in obraslo vodno rastlinje, ki je vzkliko iz pauš, s čimer se je zavarovala prodnata in mehka murska struga.

Po ogledu »Otoka Ljubezni« smo se odpeljali proti interaktivnemu doživljajskemu parku Expano v Murski Soboti ter si privoščili obilno kosilo v njihovi Gostilnici. V dobrem

razpoloženju smo uživali ob tradicionalnih kulinaričnih dobrotah Prekmurja (brez prekmurske gibanice seveda ni šlo) ter si nabrali moči za še en načrtovani podvig – ogled interaktivnega doživljajskega parka Expano.

V izjemni arhitekturni stvaritvi je na domisel in inovativen način predstavljeno Pomurje v malem. V razstavnem delu paviljona se nahaja več tematskih točk, ki regijo ponazorijo iz različnih zornih kotov (Razstava, Panofilm, Panoart, Panoskop, Neuroterme, Panolet ter Čarobna jasa). Panofilm predstavlja tridimenzionalno potovanje skozi čas. V izjemni 3D-predstavi smo se skozi snežne meteže in oceane, med praživalmi in praljudmi, podali na pot v preteklost od današnjega dne do nastanka Zemlje. Polni informacij o Pomurju in zanimivosti o nastanku regije smo se nato vrnili v resnični svet in na interaktivnih zaslonih poiskali dodatne informacije glede vidnega. Najbolj znan del zgodovine Pomurja je Panosko morje, ki je oblikovalo pokrajino. Regija ni doživljala samo podnebnih sprememb — spremenjal se je tudi njen živalski svet, poselitev in ureditev.

Zatem smo s pomočjo virtualne resničnosti poleteli nad Pomurjem. Usedli smo se v maketo Cosynsovega balona, si nadeli virtualna očala in se podali na polet nad pomurskimi ravniciami



*V Expanu nas s pomočjo virtualne resničnosti popeljejo v preteklost Pomurja in k izjemnim doživetjem.*



## Podružnica Tolmin

# Aktivno, doživeto in koristno

do Goričkega, prek Jeruzalemskih goric in Prlekije do Lendave in spet nazaj. Čeprav je bil polet virtualen, za tiste, ki se bojijo višine, ni bil prijeten.

Maketa balona je poklon belgijskemu znanstveniku Maxu Cosynsu, ki je leta 1934 v Ženavljah na Goričkem zasilno pristal s stratosferskim balonom. Max Cosyns in njegov asistent Nérée van der Elst sta namreč 18. 8. 1934 vzletela z letališča Hour-Havenne v Belgiji, dosegla višino 16.000 metrov in po 14 urah letenja namesto v Avstriji pristala v Ženavljah, kamor ju je odnesel močan veter. Dogodek je vzbudil ogromno pozornosti domače in tuje javnosti, s čimer je Prekmurje za nekaj dni postalo predmet poročil časopisov in radijskih postaj v Evropi in Ameriki.

V delu Expana, namenjenem vodi, smo prebrali informacije o pomurskih vodah in se nato podali na pot odkrivanja lastnih zmognosti. Nadeli smo si napravo EEG, ki je izmerila stopnjo naše koncentracije ter v skladu z njo premaknila vodo v tulcu. Sloves najboljšega tekmovalca ter prvo mesto v premikanju vode s pomočjo misli je v medsebojnem tekmovanju odnesel naš član Drago Šestić, ki je vodo premaknil skoraj do vrha tulca.

Čeprav bi si želeli še marsikaj videti, smo se morali posloviti od čudovite vodičke ter se odpraviti proti domu. Na avtobusu smo polni vtisov klepetali o množstvu doživetij in novih informacij in se enoglasno strinjali, da smo preživeli izredno lep in poučen dan. Nestrpnost pričakujemo novo ekskurzijo ter se veselimo odkrivanja novih kotičkov Slovenije. ■



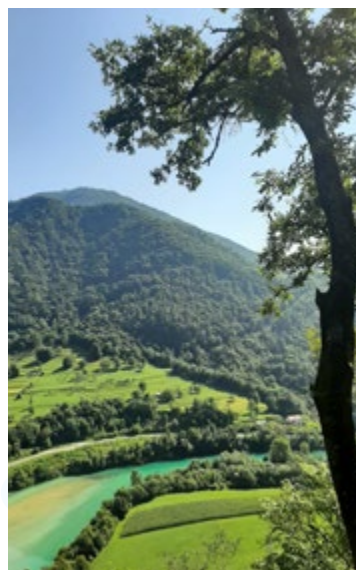
»Morje« je na drugem koncu Slovenije drugačno.

► Piše: **Slavica Brešan**

Revmatičarke iz podružnice Tolmin smo bile čez poletje dejavne. Dvakrat tedensko smo telovadile, skupaj smo se odpravile na pohod pod Bučenico do Modrejc, udeležile pa smo se tudi tečaja oživljanja s pomočjo defibrilatorja. Zdaj smo pripravljene na vse.



Dvakrat na teden smo se s pomočjo naše Katje razgibavale in telovadile na našem športnem parku Brajda.



Na pohodu iz Tolmina pod Bučenico do Modrejc je steza kar adrenalinska, saj poteka na strmem pobočju nad Sočo, ki ponuja lepe razgledne točke. Ogledali smo se tudi zelo lepo ohranjeno avstroogrsko vojaško pokopališče iz 1. svetovne vojne.



Območno združenje Rdečega križa je pripravilo prikaz in preizkus oživljanja s pomočjo avtomatskega defibrilatorja. Seznanili smo se tudi z osnovami oživljanja. Predavanje in prikaz sta nam pokazala, da se oživljanja ne smemo ustrašiti. Skoraj vse smo se z njim srečale prvič.



## Podružnica Ajdovščina

## Po zeleni oazi Brkinov

► Piše: **Milena Volk**

**Tako blizu naših krajev, a jo vseeno malokdo obišče, to zeleno brkinsko pokrajino, deželo jabolk in znanega brkinskega zelja.**

Peljali smo se po dolini reke Reke, ki izvira 15 kilometrov od morja nad Reko na Hrvaškem. Nekdaj je bilo na njej veliko mlinov in žag, bila je tudi izvir pitne vode. Teče 30 kilometrov pod zemljo in pride na dan v Štivanu kot reka Timav.

Prvi postanek je bil na kmetiji Biščak, kjer se že 40 let ukvarjajo s pridelavo jabolk. Ponudijo tudi kis iz določenih vrst jabolk, suho sadje, razne likerje in druge dobrote, ki smo jih tudi okušali.

Nad reko Reko leži na strateški točki gručasto naselje Prem, stisnjeno med gradom in cerkvijo svete Helene, ki je znana po poslikavah Toneta Kralja. Obiskali smo rojstno hišo pesnika moderne Dragotina Ketteja, ki je umrl že pri 22 letih. Njegovo kratko življenje predstavlja »Spominska soba« z vsemi predmeti v nekdanji ljudski šoli. Tu je na ogled značilna brkinska kuhinja z odprtim ognjiščem in predmeti, ki so ji takrat uporabljali v kuhinji.

Sprehodili smo se na sosednji grič, kjer kraljuje grad Prem. Spada med najstarejše gradove iz 12. stoletja. Prvi lastniki so bili devinski gospodje, a ker je družina izumrla, so se številni lastniki menjali. Leta 1927 ga je kot razvalino kupil tržaški zdravnik Bruno Zuccolin in si uredil poletno rezidenco.



*Prijetno se je bilo ohladiti v tej zeleni oazi miru.*

Sedaj je grad zelo lepo obnovljen. Obdaja ga obrambno obzidje, na dvorišču je vodnjak, kjer se zbira deževnica. V pritličju je s kamnom obdana viteška dvorana, kjer je prijetno hladno. Tu se skriva grajska orožarna s štiti, viteškimi oklepi, raznim orožjem in tudi grbom prvega lastnika. V nadstropju je velika slavnostna dvorana, kjer so poslikave štirih letnih časov v podobah žensk, rimske boginje Diane in astroloških znamenj. To delo tržaškega slikarja Maria Lannesa je nastalo v tridesetih letih 20. stoletja. Tu je tudi bogata oprema zadnjega lastnika Zuccolina. V veliki muzejski sobi je kronološki pregled lastnikov gradu in dvorcev v občini Ilirska Bistrica.

Po poznem kosilu pri Ivankotovih smo se sprehodili po Ilirski Bistrici, obiskali smo staro čevljarstvo delavnico z orodjem, ki so ga takrat uporabljali, in čebelarstvo muzej. Na potoku Bistrica so tu dolga stoletja delovali mlini in žage tudi ponoči, saj so se s tem ljudje preživljali. Od vseh mlinov je edini še ohranjen Hodnikov mlin, ki je deloval do leta 1972. Tu je živela mlinarica Micka. V kuhinji so še vsi njeni gospodinjski pripomočki lepo ohranjeni.

Sprehod smo nadaljevali do izvira potoka Sušec, ki v poletnem času presahne, a ima v deževnem obdobju številne hudourniške potoke v obliki penastih slapov, ki vrejo na dan. Prijetno se je bilo ohladiti v tej zeleni oazi miru. Polni lepih vtisov in doživetij smo se odpravili proti domu. ■



*Sprehodili smo se na sosednji grič, kjer kraljuje grad Prem. Obdaja ga obrambno obzidje, na dvorišču je vodnjak, kjer se zbira deževnica.*



## Podružnica Maribor

## V deželi s tradicijo

► Piše: **Mojca Kline**

**Oktober smo v podružnici Maribor organizirali strokovno ekskurzijo po Dolenjski. Zaznamovali sta jo petje (v muzeju Lojzeta Slaka), ogled dolenjske metropole, srečanje s staro kmečko tradicijo (na Matjaževi domačiji) in seveda druženje.**

Med potjo nismo le poslušali, ampak smo ves čas sodelovali in odgovarjali na vodnikova vprašanja. Po poti smo tudi prepevali, tako da smo v muzeju Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka v Mirni Peči brez težav zapeli eno od Slakovih pesmi in jo celo posneli.

Pot smo nadaljevali do dolenjske metropole - Novega mesta, ki se razprostira na okljuku reke Krke. Sprehodili smo se do glavnega trga, kjer stoji znameniti vodnjak in se povzpeli na Kapitelj ter si vzeli tudi nekaj prostega časa. Sledilo je kosilo.

Nato smo obiskali Matjaževo domačijo v osrednjem delu Goric pod Trško goro. Po dobrodošlici je gospodinja razkazala pred kratkim obnovljeno 150 let staro hišo, ki je vključena v evropsko mrežo »Hiše s tradicijo«. Hkrati z avtentično opremljeno hišo smo spoznali življenje naših prednikov, konkretno dolenjskega »osebinka« (bajtarja). Ogledali smo si »mali in veliki konc«, bogkov kot, kredenco, zidan štedilnik, skrinjo, komode in omare, ležišče iz ličkanja, mentrgo, kjer še danes mesijo kruh, in krušno peč, v kateri kruh še vedno pečejo.

Posebno zanimiva je klet, v kateri so hranili zelenjavo in sadje, v lesenih sodih pa vino. Tu nam je gospodar ob kozarčku cvička zapel posebno cvičkovo zdravico. Ob hiši je zanimiv zeliščni vrtiček, »gartelj«. Na lesenem podu smo si ogledali multivizijsko predstavitev »Zgodbe o cvičku«. Sledila je najprej pokušina ses-

tavin cvička: dolenjsko belo, frankinja, žametovka in za konec, še sam kralj - cviček. Postregli so nam ajdov kruh z orehi in domač sir. Spoznali smo tudi vinsko kraljico.

Peljali smo se še mimo Šmarjeških Toplic in se seznanili z blagodejnimi učinki njihove termalne vode. Sledila je pevsko obarvana vožnja čez Bizeljsko proti domu, kamor smo prispeli v večernih urah. Vodenje izleta smo tudi letos prepustili turistični agenciji Pozejdon turizem. Naš vodnik, vodja agencije, nam je dolgo pot krajšal z zgodbami in informacijami o krajih, mimo katerih smo se peljali. Člani so na koncu izrazili zadovoljstvo nad vodnikom, organizacijo in izvedbo izleta. ■



Sprehodili smo se po Novem mestu.



V mirnopskem Muzeju Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka je postavljen interaktivni paviljon »Čebelji svet«.



Pred kratkim obnovljena 150 let stara Matjaževa domačija

## Podružnica Ptuj

# Skočili smo v dolino pod Poncami

► Piše: **Darja Šmid**

**Na lepo sončno junijsko soboto smo se z avtobusom odpeljali na strokovno ekskurzijo na Gorenjsko, natančneje v dolino pod Poncami – Planico. Obiskali smo nordijski center.**

Pod vodstvom simpatične vodičke smo si ogledali osrednji objekt za smučarske teke, notranje tekaške proge v podzemnem snežnem tunelu in oba vetrovnika. Nato smo se povzpeli na razgledno ploščad, s katere je čudovit pogled proti skakalnicam. S sedežnico smo se peljali na vrh letalnice bratov Gorišek. Dva



Na Gorenjskem

člana sta zbrala toliko poguma, da sta se spustila po jeklenici (zipline). Že sam pogled v dolino in iztek letalnice nam je dal vedeti, koliko znanja in poguma je potrebno, da se letalci – skakalci spustijo po naletu.

Polni vtisov smo se z avtobusom odpravili v osrčje Kašarije, pod vzhodno mogočnega Stola, v Žirovnico, kjer nas je v gostišču Osvald že čakalo dobro domače kosilo. Med potjo iz Žirovnice smo obiskali še glavno romarsko središče Brezje, za piko na i pa smo se ustavili še v Žalcu pri fontani piva. Upamo in držimo pesti, da se bomo naslednje leto spet dobili v takem številu, zdravi in dobre volje. ■

## »Četrkovci«

**Že v letu 2020 se mi je porodila misel, da bi se člani naše podružnice lahko dobivali tudi izven naših rednih aktivnosti, zato sem predlagala, da se vsak tretji četrtek v mesecu odpravimo z vlakom na kavo.**

Junija smo šli v vlakom v Celje, kjer smo se povzpeli na Miklavški hrib do razglednega stolpa, od koder je prelep pogled na knežje mesto. V mestu smo si privoščili kavico in se sprehodili po trasi kolesarske dirke po Sloveniji.

Julija smo se z vlakom odpeljali do Maribora in se nato peš podali v Mariborski park ter do treh ribnikov. V Mariborskem parku se nahaja tudi akvarij-terarij, ki smo si ga ogledali. Izlet smo zaključili s sprehodom ob ribnikih in si v prijetnem gostišču potešili žejo.

Avgusta nas je vlak popeljal v Šentjur pri Celju. Najprej smo si v Galeriji na Zgornjem trgu, ogledali arheološko razstavo »Rifnik in njegovi zakladi« ter malo naprej na trgu še Ipavčevo hišo, kjer je živela dinastija domoljubov, skladateljjev in zdravnikov Ipavcev. Po cesti smo se povzpeli še do cerkvice Marija sedem žalosti in se nato vrnili do prijetne domače gostilne, kjer smo si privoščili malico.

September je bil ravno pravi dan za kavico v Kopru. Čeprav je bil bolj turoben dan, se nismo pustili zmeti. Še vedno je dobra volja na prvem mestu. Imeli smo lep sprehod ob obali, si ogledali mestno središče, kjer se nahaja Pretorska palača in mestni stolp, nato pa v prijetni piceriji sredi mesta uživali še v dobri hrani.

Oktober smo se odpeljali v Posavje, bolj natančno v Krško, kjer so nas že na postaji pričakali prijatelji, med njimi tudi vodja podružnice Posavje Irena Fürst. Po kratkem klepetu ob kavici smo se odpravili proti Brestanici na grad Rajhenburg, ki stoji na 60 metrov visokem skalnem pomolu nad sotočjem potoka Brestanice in reke Save. Notranjost gradu nam je razkazala naša Irena, ki je vrsto let delala na gradu kot kustosinja. ■



Šentjur



Koper



Krško



## Regijsko srečanje podružnic Ptuj, Maribor in Murska Sobota

Septembra je bila naša podružnica organizator regijskega srečanja podružnic Ptuj, Maribor in Murska Sobota. Dobili smo se v Slovenski Bistrici, kjer smo si ogledali "Bistriški grad", ki je neposredno povezan z razvojem mesta.

Grad so začeli obnavljati leta 1985 in je sedaj skoraj v celoti obnovljen. V notranjih prostorih gradu so stalne zbirke. Velik del zbirk se nanaša predvsem na področje med Pohorjem in Halozami.

## Nacionalnih pohodov ni manjkalo

V naši podružnici se je pokazalo veliko zanimanje za nacionalne pohode. Septembra smo enega tudi organizirali, in sicer nacionalni pohod po delu Bračičeve poti v Halozah.

Že julija se je kar lepo število članov udeležilo pohoda na Goro Oljko, ki ga je organizirala podružnica Velenje.

Za nacionalni pohod po delu Bračičeve poti pa smo se septembra zbrali na gradu Borl, se najprej malce posladkali in odžejali ter nato krenili proti Vrbajnsčku. Pot nas je vodila med gozdovi in vinogradi in kaj hitro smo prispeli do cerkvice svete Ane v Velikem Vrhu. Božjepotna cerkev sv. Ane v Velikem vrhu stoji na vrhu visokega hriba, imenovanega tudi Strbolšak. Zgrajena je bila v 17. stoletju, ko se je na območju župnije sv. Barbare močno razširila gradbena dejavnost. V tem času so barokizirali cerkvi sv. Katarine in sv. Barbare, zgradili grajsko kapelo sv. Trojice na Borlu in podružnični cerkvi sv. Elizabete ter sv. Urbana. V župnišču smo imeli postanek za malico. Nato je sledil ogled cerkvice.

Po ogledu nas je pot vodila navzdol po Križevem potu proti izhodišni točki na gradu Borl. Grad Borl je srednjeveški grad na visoki skali nad reko Dravo. Grad je v pisnih virih prvič omenjen leta 1255 kot Anchenstein. Njegovi lastniki so bili plemiška rodbina Anchensteinov, ki so izumrli leta 1323. Dobre volje smo sklenili pohod z obljubo, da se kmalu spet dobimo na podobnem pohodu in tako lepem številu.

Oktober pa smo potem pohodniki iz naše podružnice že z nestrpnostjo čakali, kaj bomo doživeli na pohodu na Remšnik,



Zasedba regijskega srečanja

Po zaključenem ogledu gradu smo se odpeljali do Turiške vasi v gostišče Brbre, kjer smo najprej poslušali predavanje specializantke psihoterapije gospe Nade Polajžer, kasneje pa uživali v dobrih domačih jedeh. Srečanje smo zaključili ob petju starih domačih pesmi. Hvala vsem, ki ste prišli in upam, da se kmalu spet srečamo. ■

ki ga je organizirala podružnica Maribor. Tako kot vedno, nas je tudi tu čakala dobrodošlica v obliki dobrega peciva in pijače. Še preden smo se podali na zanimivo pot proti opuščnemu rudniku, smo se pod vodstvom vaditeljice dobro razmigali. Ob povratku smo si ogledali tudi Muzej mineralov in se nato okrepčali v gostilni Erjavec, kjer so nas presenetili z žrebom, v katerem je vsak dobil svoj mineral. In tako smo zaključili z letošnjimi pohodi, ter komaj čakamo na poti v naslednjem letu. ■



Pohod po delu Bračičeve poti

Podružnica Gorenjska

# Pogumno smo šli na pot

► Piše: **Sanja Klemenčič**

**Tik pred zdajci smo izpeljali ekskurzijo na Dolenjsko. Prijavilo se nas je 30. Vendar so se razmere dramatično spreminjale iz ure v uro tako, da sem prejela kar nekaj odpovedi. Bila sem v dvomih, ali izlet sploh izpeljati. A tisti, ki so še ostali, so izrazili jasno željo, da bi radi šli, in smo šli.**

V avtobusu je bilo dovolj prostora, da smo lahko ohranili varno razdaljo. Po dolenjskih ovinkih na zadnjem delu poti smo si kar oddahnili, ko smo prispeli pred vinsko klet Prus. Jože Prus, ki nas je vodil po kleti, je bil pravi zabavljaj. Pripovedoval je o nastanku ogromne vinske kleti, čebelah, prednikih, o svoji družini, ki je vsa vpeta v vinski posel in o dogodivščinah, ki so ga spremljale skozi leta nastajanja vinogradov in vinske kleti. Petkrat so bili vinarji leta, imajo vinsko banko in trgovino, kjer prodajajo svoje izdelke med, vino in žganje.

Ogledu je sledila pokušina vina in belokranjske pogače. Gostitelj nas je poučil, kako vonjati in okušati vino. Razložil je marsikaj o njegovi pridelavi in skladiščenju, zamaških in steklenicah. V trgovini pa smo si lahko nakupili še nekaj za domov v duhu bližajočega se martinovanja.

Z veliko zamudo smo se odpravili proti Kostanjevici na Krki v samostan, kjer se nahaja Galerija Božidarja Jakca. Prvotni načrt je bil, da si ogledamo začasno razstavo »Vezi slovenskih slikarjev, ki so v Zagrebu študirali med obema vojnama.« A zaradi pomanjkanja časa, smo si ogledali le stalno razstavo Božidarja Jakca in Toneta Kralja ter pletersko zbirko evropskih slikarjev. Vodička nam je seveda predstavila tudi sam samostan, njegovo zgodovino in obnovo.



Cistercijanski samostan v Kostanjevici na Krki ima med vsemi stavbami v Sloveniji najboljše arkade. Danes je v njem Galerija Božidarja Jakca.

Naj povem, da smo bili na obeh ogledih popolnoma sami in smo se držali vseh navodil s strani NIJZ. Sledilo je kosilo v Termah Dobrna in po želji krajše kopanje, saj tudi v bazenu ni bilo gneče. Po odhodu smo na avtobusu izvedli še manjši kviz in podelili nagrade prvim trem izžrebancem. Hvala vsem, ki ste se udeležili izleta in ste poskrbeli, da smo se imeli lepo. ■

## Po enega od najlepših razgledov

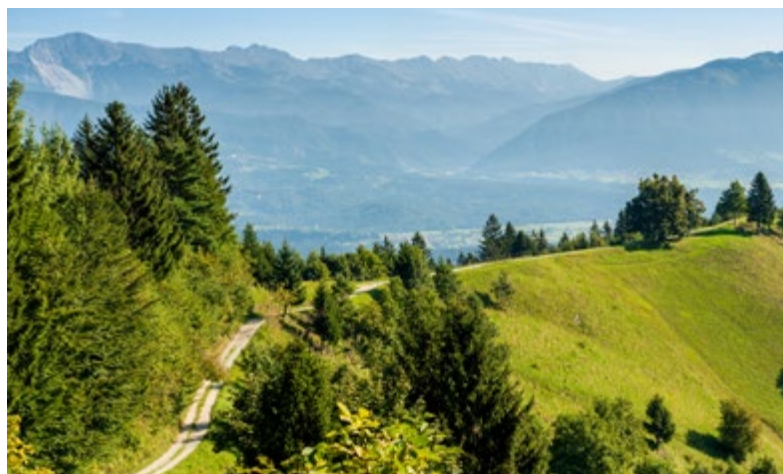
**Na nacionalni pohod smo vas povabili na naš Jamnik, ki ga krasi eden najlepših razgledov v Sloveniji in ga hodijo občudovati turisti iz celega sveta, predvsem pa fotografi tu dočakajo marsikatero jutro, ko nastajajo najlepše fotografije.**

Ob prelepem jesenskem vremenu smo se zbrali pod Lipo pred gostilno Na Raspokah v vasi Nemilje pod Jamnikom. Alenka, Irena, Mojca, Helena in Ana so poskrbele, da smo se pred pohodom okrepčali.

Uro trajajoč pohod je potekal po poti, ki je zahtevala malce pripravljenosti, mogoče palice, predvsem pa dobro obutev. Zato smo poskrbeli še za drugo, lažjo pot skozi vas Jamnik do jamniške cerkve, ki je bila bolj ravninska (prej pa smo se za avti peljali malce višje), večinoma po asfaltu in lepi makadamski poti.



Jože Prus nam je pripovedoval je o nastanku ogromne vinske kleti, o pridelavi in skladiščenju vina, pa tudi o tem, kako vino vonjati in okušati.



Jamnik krasi eden najlepših razgledov v Sloveniji.





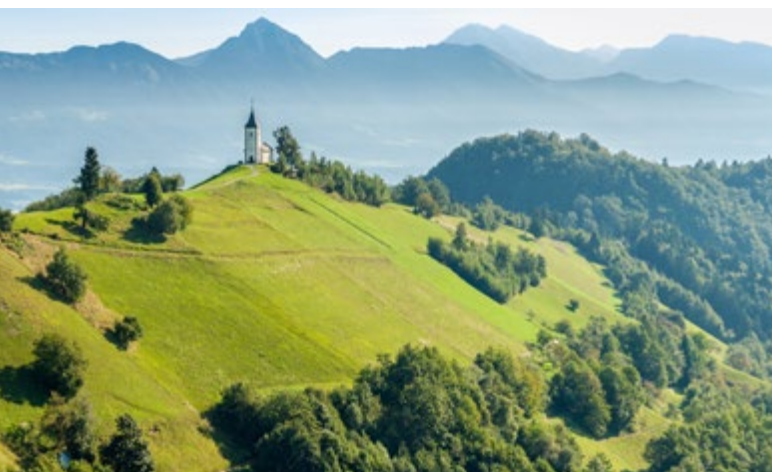
Pohodniki



Od 22 udeležencev nas je bilo 15 iz naše podružnice. Naslednjič se nam pridružite še ostali.

Pred cerkvijo se nahaja miza s klopmi in poskrbeli smo, da ni manjkalo pijače in nekaj za pod zob. Marko, lastnik gostilne, je tudi mežnar in nam je cerkev odklenil in jo pokazal. Janez pa nam je razkazal okolico oziroma razgled in povedal še marsikaj zanimivega. O tem, kako je bila vas med vojno požgana, kako so bili znani po češnjem žganju, o Titovem obisku in o olimpijcih, ki so doma v teh krajih, o smučarskih tekačih, kolesarjih ...

Vrnili smo se po isti poti in na Raspokah nas je čakala prava domača hrana, ki jo zna pripraviti samo naša Nada. Žal vas je večina vse to zamudila. Od 22 udeležencev nas je bilo 15 iz naše podružnice. A upam, da smo vam predstavili lepo točko, ki jo je vredno obiskati na Gorenjskem. ■



Podružnica Dolenjska in Bela krajina

## Bobri se vračajo

► Piše: **Helena Murgelj**

Vabilu na junijsko regijsko srečanje podružnic Dolenjska in Bela krajina, Kočevje in Posavje se je odzvalo 45 članov. Zbrali smo se ob gradu Otočec ob dolenjski lepotici reki Krki. Po okrepčilu smo v dvorani hotela prisluhnili zanimivi aktualni naravovarstveni tematiki "Sobivanje človeka in bobra".

Predaval nam je naravovarstvenik in predsednik društva Bober Igor Šenica. Društvo deluje 10 let. Najprej so bobra pri nas opazili med Dvorom in Žužemberkom. Po 25 letih vrnitve opažajo močan porast bobra v porečjih Krke, Kolpe, Sotle, Drave in Mure. Spoznali smo največjega evropskega bobra ter načine, kako preprečimo konflikte z njim in škodo.

Po predavanju smo odšli do gradu Otočec po nedavno prenovljenem mostu, kjer nam je vodja hotelov Otočec Matej Brezinščak predstavil edini slovenski vodni grad, prvič omenjen v sredini 13. stoletja. Po zadnji prenovi je grad postal butični hotel s petimi zvezdicami. Poleg gradu se danes nahaja igrišče za golf, ki privablja številne ljubitelje tega športa. Odšli smo tudi v atrij, izvedeli še nekaj zanimivosti in se nato peš odpravili po gozdni poti ob reki Krki do gradu Struga. Po ogledih smo se odpeljali do Šmarjeških Toplic, kjer smo v hotelu imeli kosilo.

Srečanje treh podružnic s predavanjem, ki tokrat ni bilo zdravstveno, krajšim pohodom ter predstavitvijo gradov je uspelo. Veliko je udeležencem pomenilo prijetno druženje, ki smo ga pogrešali. ■



Od gradu Otočec smo se peš odpravili do gradu Struga.



Podružnica Dolenjska in Bela krajina

# Ob prijetno topli Kolpi

► Piše: **Helena Murgelj**

**V urejenem in lepem naravnem okolju ob reki Kolpi v kampu Bela krajina – Podzemelj smo avgusta izvedli družinsko srečanje. Zbralo se je 36 članov, od teh 22 rednih. Naš član Zoran Dragutinović je napovedal program, ki smo ga začeli s predavanjem zeliščarice Minke Kočevar.**

Predstavila nam je njihov belokranjski zeliščni vrt pod Gorjanci, ki je zasnovan po zgledu starih kmečkih, podeželskih in samostanskih vrtov. Spregovorila je o pridelovanju zelišč. Pridelana so na ekološki način, brez pesticidov in umetnih gnojil, uporabljajo le domači rastlinski kompost in zastirke. Vsa zelišča ročno pobirajo in očistijo, sušijo na naraven način in ročno pakirajo. Predstavila je posamezna zelišča in družine zelišč, njihove učinkovine in možnosti uporabe zelišč v vrtnarstvu, kulinariki, zdravilstvu in kozmetiki. Spoznali smo njihove zeliščne izdelke, in sicer zeliščne čaje, čajne mešanice, olja in zeliščna mazila. Povedala je, kako si z zelišči pomagamo lajšati težave ob revmatski bolezni.

Po predavanju je ena skupina odšla na tri kilometre dolgo učno pot Kučar – Kolpa pod vodstvom turistične vodnice Milene Pavlovič. Krožna pot nas je peljala od kampa Podzemelj, mimo cerkve sv. Helene, na vrh Kučarja ter nazaj čez Zemelj na izhodiščno točko. Seznanili smo se z gradiščem iz obdobja starejše železne dobe, spoznavali naravo in reko Kolpo ter uživali v lepotah pokrajine, ki je prepletena s polji, gozdovi in vinogradi. Tisti, ki se jim je zdela ta pot prenaporna, so se odločili za lažjo pot do Krasinca, ki jo je vodil naš član, domačin Zoran Dragutinović.

Po pohodih smo se zbrali ob mizah v kampu in pregledali opravljeno delo v letu 2020 in dosedanje delo v letu 2021, zaznamovanima z epidemijo. Nekaj dejavnosti nismo mogli izvesti, nekatere pa so potekale preko spleta (spletni seminarji, telovadba, sestanki ...). Na srečanju smo se zahvalili Andreju Gregorčiču za dolgoletno aktivno in prizadevno vodenje naše podružnice, ki jo je vodil od ustanovitve, torej 37 let.

Po odličnem kosilu je družinsko srečanje potekalo še naprej v prijetnem druženju z družabnimi igrami (kot je kegljanje in štiri v vrsto), marsikdo pa je roke ali noge osvežil v prijetno topli Kolpi. ■



Kot ena sama velika družina



Zoran nas je seznanil s programom srečanja.



Zabavne družabne igre na prostem



## Jesenski pohod s kostanjevim piknikom

Novembra so članice iz Trebnjega pod vodstvom Milene Slak pripravile pohod in kostanjev piknik v občini Trebnje. Po sprejemu in pozdravu smo se najprej posladkali s kuhanim kostanjem, ki je vsem zelo teknil. Med udeleženci smo bili tudi taki, ki ga nismo poskusili že nekaj let.

Pohod je potekal pod gradom, po delu Baragove poti do Benečije. Pohodnice smo uživale v opazovanju barvite jesenske narave in lepemu razgledu na zahodni del Trebnjega. Domačinke so povedale marsikaj zanimivega. Po pohodu nas je že čakal pečen kostanj. Trebanjke so postregle tudi s slastnim burekom, s štrudljem in kifeljčki. Manjkala nista niti žlahtna kapljica in domači sok. Pridružila se nam je tudi trebanjska fizioterapevtka Sabina. Ob upoštevanju priporočil NIJZ smo tako vendarle našle priložnost za varno druženje in še naredile nekaj za svoje zdravje in boljše počutje.■



Milena je poskrbela za kuhan in pečen kostanj.



Druženje ob barvah jeseni.

## POHODI POHODNIŠKE SEKCIJE

Pohodniška sekcija Društva Revmatikov Slovenije v letu 2022 vabi na nove skupne pohode. Ob slabem vremenu pohod odpade in ga prestavimo na nov termin. Informacije poiščite tudi na spletnih straneh društva.

- 9. 4. 2022 po Ajdovščini do gradu (podružnica Ajdovščina)
- 7. 5. 2022 okrog ribnika Vrbje pri Žalcu in ogled muzeja hmeljarstva (podružnica Celje)
- 4. 6. 2022 mimo Katarine do Jakoba (podružnica Ljubljana)
- 2. 7. 2022 po Urbanovi poti, Metlika (podružnica Dolenjska in Bela krajina)
- 3. 9. 2022 na Labrce (podružnica Tolmin)
- 1. 10. 2022 na Sremič in na ogled razstave v muzeju Krško (podružnica Posavje)

**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.

Podružnica Murska Sobota

## V objemu opojnosti

► Piše: **Ivan Recek**

Vročina je popustila, dež je opral prah in bil je krasen dan za razgibavanje v naravi, tokrat z zelo pomembnim pripomočkom – palicami za nordijsko hojo. Zbralo se nas je 20. Dan smo preživeli v objemu sožitja in čuječnosti med Društvom revmatikov in lokalno skupnostjo in tradicijo.

Začeli smo z zanimivim ogledom »Poti po močvari« v Lončarovcih, ki nam jo je predstavil zavzet lokalni vodič Tomaž Koltaj. Pot so uredili z veliko mero prostovoljnega dela vaške mladine in skupnosti. Lesena pot, za katero so zabili 450 lesenih pilotov, omogoča sprehod po 50 metrih močvirnega travnika in vodi do podesta pri potoku Curek. Tehniko nordijske hoje nam je na pristen način prikazal Alojz Kerec, ki nas je še posebej nagovoril, da imejmo pohodne palice zmeraj pri sebi, saj se na ta način še 30 odstotkov bolj razgibamo. Sledila je malica ob ribniku pri Marjanu Lipaju v Lončarovcih. Po njej smo se z osvojenimi tehniko nordijske hoje vrnili na izhodišče.

Brez sladice ne gre, zato nas je z njo velikodušno pričakala naša tradicionalna medicarka Jožica Celec in nam postregla svoje medene izdelke in hladno pijačo. Na koncu pa je sledila še prava aromaterapija. Globoko v objemu narave in goriških gozdov na Vidovem bregu pri Tanji Buzeti smo pasli oči in se opajali z vonjavami dišavnic in zelišč. Z nami je podelila svoje znanje in recepte ter nas ohladila s pokušino sokov, tinktur in pršil.

Skratka, opajali smo dušo in telo, nikomur se ni nikamor mudilo, bilo je res pristno, športno druženje v mejah, ki jih je vsak zmožel glede na svoje zdravstveno stanje. Hvala društvu, da nam je omogočilo tak nepozaben dan.■



Aromaterapija na Vidovem bregu

## V ravnovesju z naravo

Sveže in sončno poletno jutro nas je zvalo v občino Gornja Radgona v kraj Negova z okolico. Dan smo začeli s mozaikom preteklosti na gradu Negova.

Po zelo bogati vsebini smo se odpeljali do izvira ivanjševske slatine, ki je pogasila žejo in prebudila brbončice. Po kratki prevoženi poti smo nato prispeli na kmetijo Kaučič s kmečkim turizmom. Sprehodili smo se po kmetiji, spoznali njene dejavnosti in pojedli bogato kosilo. Nekaj njihovih mesnin in testenin smo tudi nakupili.

Okrepljeni smo se odpravili v Pachamama center v Kunovi. To je zavod za izobraževanje in ozaveščanje o kulturi bivanja in iskanju ravnovesja med človekom in naravo. Na zelo pristen in dinamičen način ob gibanju v naravi smo imeli predavanje s poudarkom na duhovni rasti in čuječnosti do sebe, narave, bivališča in odvrženih materialov. Po vrhu vsega je na koncu sledil še kratek sprehod ob Negovskem jezeru.■



Predavanje v gibanju



Učna pot med bambusi



## Iz pekla do raja

**Znova in znova spoznavamo lepote Slovenije. Tokrat nas je vodič popeljal skozi zanimivi podzemni svet jame Pekel pri Šempetru v Savinjski dolini, ki še ni v celoti raziskana. V njej pa je najvišji podzemni slap v Sloveniji, štiri metre visok podzemni slap na potoku Peklenščica.**

Ogledali smo si tudi zelo dragoceni biser rimske dobe v Sloveniji, Rimsko nekropolo v Šempetru, ki pripoveduje svojo 2000 let staro zgodbo o življenju starih Rimljanov in njihovih velikaših. Svoje brbončice smo nato zasluženo razvajali ob kosilu kulinarčne mojstrice Ksenije na izletniški kmetiji Pri Mlinarju v Gotavljah.

Ko smo bili že v bližini Žalca, nismo mogli mimo Fontane piva in še tovrstne pokušine, od katere smo domov odnesli - vrč in darilo pivo Kukec. Najpomembnejši del tega obiska pa je bil Ekomuzej hmeljarstva in pivovarstva Slovenije, kjer smo spoznavali postopke pridelave hmelja in piva. Na koncu smo se posladkali v Čokoladnem ateljeju Žalec.■



*Vse o hmelju in pivu*



*Utrinek iz jame Pekel*



*Biser rimske dobe*

## Podružnica Posavje

## V knežjem mestu

► Piše: Irena Fürst

**Da bi uresničili vse zastavljene podružnične aktivnosti, smo na strokovno ekskurzijo šli kljub težkim časom in to že v pozno jesenskem času s člani, ki izpolnjujejo pogoje PCT. Že v preteklih letih smo obiskovali večja slovenska mesta in si ogledovali njihove pomembne kulturno zgodovinske spomenike in muzeje. Letos smo se odpravili v Celje in njegovo okolico.**

V Knežjem dvoru v Celju domuje Pokrajinski muzej Celje. Tam smo imeli voden ogled po razstavi Celeia – mesto pod mestom, ki je največja muzejska predstavitev ostankov rimske Celeje »in situ«. Odšli smo v kletne prostore stavbe do starodavnih zidov, ki pričajo o bogati zgodovini Celja. Spoznali in ogledali smo si ostanke gospodarskega in trgovsko cvetočega mesta, ki so mu nekateri menda rekli kar druga Troja. Navdušili so nas starodavni rimski zidovi, ostanki stare rimske ceste s še vidnimi kolesnicami in v srednjeveško obzidje vgrajeni kip iz pohorskega marmorja.

V letih vladavine cesarja Klavdija (41–54 n. š.), v obdobju, ko je Norik postal rimska provinca, je Celeia med prvimi dobila status samostojnega mesta s polnim imenom »Municipium Claudium Celeia«. Naslednji dve stoletji sta bili za mesto obdobje največjega razcveta in rasti. Kustosinja, ki nas je vodila po razstavi, je na zelo zanimiv način podajala razlago in člane pritegnila k zavzetemu poslušanju.

Voden ogled smo imeli tudi po razstavi »Grofje Celjski«. Ti so Knežji dvor zgradili med 14. in 15. stoletjem. Bili so najvplivnejša plemiška rodbina na Slovenskem in edina pri nas, ki je imela stike s takratnimi renesančnimi in umetnostnimi tokovi Evrope. V razstavnih prostorih smo si ogledali zgodovino rodbine in njihov vzpon v času Hermana II. Celjskega konec 14. stol., vzpon njegovega sina Friderika II. in vnuka Ulrika II., ki jima je cesar Sigismund Luksemburški podelil naziv državnih knezov in s tem uresničil Hermanove velike ambicije. Pokrajinski muzej v Celju že od samega začetka zbira in vrednoti redke najdene materialne ostanke dediščine grofov, ki danes skupaj s pisnimi viri pričajo o njihovi veličini in pomembnosti. Teh ni malo, saj so grofi Celjski z dramatičnimi zgodbami, kakršna je tragična ljubezen med Friderikom in Veroniko, prerasli v mit. V nekem obdobju v 19. stol. so veljali celo za nosilce slovenske državnosti. Pokrajinski muzej Celje že od leta 1956 varuje tudi njihove lobanje, ki so danes del razstave.

Po končanem ogledu obeh muzejskih razstav smo peš odšli do bližnje cerkve sv. Daniela, ki je leta 2006, z ustanovitvijo celjske škofije, postala stolnica. Pogledali smo njeno zunanost in veličastno notranjost. Cerkev je bila zgrajena na mestu ro-

manske enoladijske cerkve iz 12. stol. in so jo postavili okrog leta 1306. Takrat je imela podobo triladijske bazilike z ravnim stropom. Po letu 1379 so jo po gotsko križnorebrasto obokali ter prizidali zvonik in prezbiterij. Okoli leta 1400 so ji na severni strani prizidali kapelo Žalostne Matere Božje, prvotno kapelo svetih treh kraljev.

Z avtobusom smo se po ogledih odpeljali do bližnjega Šmartinskega jezera, kjer smo se ob sramežljivih sončnih žarkih in nič kaj prijaznem vetru, sprehodili ob jezeru in si privoščili kavico. Ker smo postali lačni, smo se odpravili do bližnjega gostišča na obilno in dobro kosilo. Prijetno druženje smo nadaljevali na poti do Žalca, kjer smo si hoteli ogledati fontano piva, ki pa je bila zaprta. Upamo, da bo prihodnje leto bolj prijazno in bomo lahko nadaljevali z našim delom. ■



Ogled razstave Celeia – mesto pod mestom



Sprehod ob Šmartinskem jezeru



Podružnica Velenje

# Ivan Cankar nas je navdušil

► Piše: **Peter Geršak**

**Končno smo jo dočakali. Strokovno ekskurzijo namreč. Zaradi še vedno prisotne epidemije covid-19 in vsemogočih ukrepov v zvezi z njo, smo bili člani naše podružnice resnično veseli, da smo lahko izvedli poučno enodnevno popotovanje. Letos smo se z avtobusom odpravili na ogled znamenitosti na Vrhniki in njeni okolici, saj kar precej naših članov tega lepega in zanimivega dela naše lepe Slovenije še ni nikoli obiskalo.**

Kljub bolj slabi vremenski napovedi se je jesenska sobota pokazala v prijazni luči in brez dežja. Po udobni vožnji smo se ustavili pred Tehniškim muzejem Slovenije v kraju Bistra. V bližnjem gostišču smo si privoščili okusno telečjo obaro in kavico, nato pa takoj nadaljevali z vodenim ogledom muzeja.

Ustanovljen je bil leta 1951 z namenom zbiranja, zaščite in posredovanja slovenske tehniške dediščine. Muzej se nahaja v še danes mogočnem nekdanjem kartuzijanskem samostanu in na več kot 6000 kvadratnih metrih razstavnih površinah prikazuje stalne zbirke s področij kmetijstva, gozdarstva, lesarstva, lovstva, ribištva, tiskarstva in prometa. Seveda v dvournem ogledu nismo mogli videti vsega, vendar nam je prijazna vodička predstavila vse najbolj zanimive eksponate. Slovenci smo lahko ponosni, da imamo na enem mestu zbrane toliko tehniške dediščine.

Drugi cilj našega strokovnega izleta je bil izvir reke Ljubljanice, imenovan Močilnik. Reka v bistvu izvira v več kraških izvirih južno od Vrhnike in pri Verdu, v katerih pridejo na dan vode iz kraškega zaledja. Ogledali smo si kraška izvira Veliki in Mali Močilnik. Posebnost Ljubljanice je skupina izvirov na širšem kraškem območju, saj poteka od meje s Hrvaško, preko Loškega in Cerkniškega polja do Rakovega Škocjana, Postojnske jame in Planinskega polja do Vrhnike. Ker naj bi bilo teh kraških ponikalnic šest, so ljudje začeli reko imenovati reka sedmerih imen: Truhovica, Obrh, Stržen, Rak, Pivka, Unica in Ljubljana.

Naša naslednja postaja je bil voden ogled po Vrhniki, s posebnim poudarkom na znamenitem pisatelju, pesniku in esejistu Ivanu Cankarju. Simpatični vodič, ki nas je pričakal, je bil oblečen v oblačila, kakršna je nosil Cankar. Klobuk in sprehajalna palica mu nista manjkala, pa tudi brki so ustrezali njegovi celotni podobi. Po skupinski fotografiji pred Cankarjevimi spomenikom v središču mesta smo si najprej ogledali prizorišče t. i. enajste šole pod mostom, kakor je pisatelj v svojem delu »Moje življenje« imenoval rečno pristanišče in osrednje perišče, kjer so otroci spoznavali različno dogajanje in se poleti tudi kopali. Pot nas je vodila naprej po mestu in spoznavali smo hiše, kjer so Cankarjevi prebivali v skromnih stanovanjih. Časi so bili težki in pogosto so se morali seliti. Največ časa smo bili seveda v Cankarjevi spominski hiši, Na klancu 1, kjer se je veliki pisatelj rodil leta 1876. Ta hiša je sicer zgrajena na temeljih stare lesene hiše, ki pa je pogorela, ko mu je bilo tri leta.

Na koncu smo se peš odpravili na vzpetino nad mestom, kjer stoji cerkev svete Trojice, ki jo Cankar večkrat omenja v svojih delih, saj se je tam pogosto zadrževal in razmišljal. Čudovit razgled je obogatila lepa sklepna beseda oziroma citat iz ene od Cankarjevih črtic, ki nam jo recitiral naš vodič. Popotovanje smo zaključili s poznim kosilom v eni od tamkajšnjih starejših gostiln. Tam smo seveda druženje izkoristili za medsebojne pogovore in izmenjavo mnenj, pa ne samo o naših težavah z revmo, temveč tudi o ostalih aktualnih temah. Udeleženci smo bili zadovoljni, da smo podrobneje spoznali še en del naše domovine. ■



*V Ivana Cankarja preoblečen simpatični vodič se je slikal z nami pred Cankarjevimi spomenikom v središču mesta.*

Podružnica Velenje

# Gora Oljka je zanimiva za pohodnike

► Piše: **Franc Špegel**, vodja pohoda

**Člani podružnice Velenje smo vse na letošnji nacionalni pohod povabili na zanimivo in privlačno turistično točko – Goro Oljko. To je 733 metrov visok kraški osamelec nad Polzelo. Na vrhu je veličastna dvostolpna cerkev sv. Križa, od koder je lep razgled na Posavsko hribovje, Pohorje, Kamniško–Savinjske Alpe in Karavanke.**

Goro Oljko v znanih dokumentih prvič omenjajo kot Križno goro že davnega leta 1243. Od sredine 17. stoletja je na vrhu gore stal velik križ, od leta 1753 pa tudi kapela sv. Jošta in sv. Neže. To omenja pogodba med šoštanjsko lastnico in polzelskim malteškim viteškim redom. Gora Oljka je dobila ime po sliki na glavnem oltarju cerkve sv. Križa, na kateri je znamenit baročni slikar Fortunat Bergant upodobil Jezusa na Oljski gori.

Cerkev je bila zgrajena leta 1757. Domačini pravijo, da mogočno kraljuje nad Polzelo. Pogled nanjo jim že od daleč naznanja lokacijo domačega kraja. Cerkev so gradili od leta 1754 do 1757 pod vodstvom stavbenika Nepomuka Mayerja na živi skali in na umetno izravnanim terenu. Postavljena je v smeri juga proti severu in je značilno vzvalovana z zunanjim plaščem, kar kaže na baročni slog gradnje. Cerkev ima ob glavnem vhodu dva 38 metrov visoka zvonika, ki obdajata 21 metrov visoko pročelje. Pod samo cerkvijo je še danes ohranjeno podzemno svetišče z božjim grobom.

Kljub vročini in dopustom se je na parkirišču ob vznožju znamenite gore zbralo 63 pohodnikov iz devetih podružnic. Med njimi je bil tudi 88 letni Pavel Prestor iz podružnice Gorenjska. Po pozdravu in okrepčilu, ki smo ga pripravili organizatorji, smo za pot do cilja potrebovali dobro uro. Pri cerkvi nas je pričakal lokalni turistični vodnik, ki nam je predstavil vse o Gori Oljki. V planinskem domu je sledila malica, po mnenju pohodnikov kar pravo kosilo, ki ji je sledil sproščen klepet med člani. Pohodniki so bili nad celotnim doživetjem navdušeni. Poslovlili smo se v pričakovanju septembrskega srečanja članov v Velenju. ■



Za pot do vrha smo potrebovali dobro uro.



Ob vznožju znamenite gore se je zbralo 63 pohodnikov iz devetih podružnic.



Med pohodniki je bil tudi 88–letni Pavel Prestor iz podružnice Gorenjska.



Vse podružnice

## Srečanje članov ob Svetovnem dnevu revmatikov

► Pišeta: **Franc Špegel** in **Erika Golja**

Še pred svetovnim dnevom revmatikov je Društvo revmatikov Slovenije priredilo za svoje člane iz vseh 13 podružnic srečanje v Velenju. Udeležilo se ga je več kot 200 članov, ki so se že zjutraj zbrali v večnamenskem domu v Vinski Gori.

Po knapovski malici je zbrane najprej nagovoril predsednik društva Franc Špegel. Predstavil jim je aktivnosti, v katere se lahko člani vključujejo kljub ukrepom vlade RS. Povedal je, da se društvo v teh časih odlično prilagodilo razmeram in izvaja praktično ves zastavljen program dela, le da v drugačnih oblikah.

Po nagovorih so imeli vsi člani polurno telovadbo pod vodstvom višje fizioterapevtke Nuše Jerič iz Velenja. Ta sicer vodi telovadbo za vse člane društva vsak četrtek preko spletne platforme Zoom.

Lokalni turistični vodniki so člane z avtobusi odpeljali na ogled znamenitosti Velenja in Vinske Gore. Najbolj so bili navdušeni nad velenjsko plažo ob tamkajšnjem jezeru in prireditvenim prostorom Vista, starim vaškim periščem Vinske Gore, domačijo Lamperček in zbirko starin Blažiš. Spoznali so Vovkovo mlin, ki je edini še delujoči v mestni občini Velenje. Ogledali so si cerkev sv. Janeza Krsnika. Mogočna, lepa, lepo urejena cerkev, v notranjosti opremljena s stoli z vinskimi motivi. Poleg cerkve je Kersnikov dom, opremljen z opremo (stoli) iz prvega slovenskega parlamenta.

Prijetno je bilo tudi popoldansko druženje članov v Večnamenskem domu v Vinski Gori s kosilom. Ob spremljavi ansambla Sviti so zaplesali, zapeli in preživeli lep dan. ■



Ogledali smo se s telovadbo pod vodstvom višje fizioterapevtke Nuše Jerič iz Velenja.



Ogled Vovkovega mlina.



Pogled na prireditveni center Vista s pomola.



Akcija spodbujanja gibanja »Skočimo na lepše« je nastala ob podpori družbe Medis. Pri demonstraciji vaj pa so sodelovali tudi člani društva.

## Društvo revmatikov je pozvalo vse Slovence: »Skočimo na lepše«

► Piše: **Petra Zajc**

**Redna telesna aktivnost je eden od temeljev zdravega življenjskega sloga, a je kljub temu še vedno pogosto odrinjena na stranski tir. Zato smo v Društvu revmatikov Slovenije ob podpori podjetja Medis pripravili vseslovensko akcijo spodbujanja gibanja »Skočimo na lepše«, v kateri so sodelovali tudi številni znani obrazi. Gre za celovit program strokovno vodenih video vadb, ki je namenjen prav vsakemu posamezniku, predvsem pa bolnikom z diagnozo vnetne revmatične bolezni.**

Vloga akcije je bila še toliko večja, ker se je začela proti koncu poletja, v času, ko so epidemiološke razmere že grozile, da bomo spet nekoliko bolj omejeni na domače okolje. Vsi, ki želijo narediti nekaj zase, lahko namreč kjerkoli in kadarkoli do vadbe prosto dostopajo na spletni strani ([www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si)) in YouTube kanalu društva.

Za popestritev same vadbe in večjo motivacijo je društvo akcijo povežalo z raziskovanjem Slovenije. Video posnetke tako krasijo različne kulise naravnih lepot naše države, kar poveča uživanje ob izvajanju vaj.

### Veliko lahko naredimo sami

Tudi samemu nastanku akcije »Skočimo na lepše« je botrovala epidemija covid-19, ki je lani za več tednov povsem zaustavila izvajanje strokovno vodene telesne vadbe, ki jo Društvo revmatikov Slovenije nudi svojim članom. To je predstavljalo velik izziv, saj je poleg zdravljenja z zdravili in upoštevanja priporočil specialista revmatologa prav gibanje ključno za obvladovanje številnih revmatičnih bolezni.

Kot vemo lahko vnetne revmatične bolezni povzročajo hude kronične bolečine, utrujenost, otekle sklepe, okorelost in deformacije sklepov, omejeno gibljivost ter v nekaterih primerih celo invalidnost. Redna telesna vadba pa ima pomembno vlogo pri preventivi in rehabilitaciji. Da bi torej bolniki lahko sami pripomogli k izboljšanju svojega psihofizičnega stanja, v

prvi vrsti potrebujejo dostop do pravilne in ciljno usmerjenje vadbe. To pa je bil tudi glavni cilj akcije.

Tudi dr. Žiga Rotar, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana je izpostavil, da lahko bolniki sami pomembno pripomorejo k uspešnemu zdravljenju, pri čemer jih je treba opolnomočiti: »Pri bolnikih z vnetnimi revmatičnimi boleznimi lahko neobvladano vnetje povzroči bolečine v sklepih in obsklepnih strukturah ter vodi v trajne okvare teh struktur in zmanjšano kakovost življenja. V zadnjih dveh desetletjih smo se z izboljšanimi strategijami zdravljenja in novimi zdravili naučili zelo učinkovito zavreti vnetje. Zdravila pa predstavljajo samo del uspešnega zdravljenja – najboljše izhode zdravljenja imajo bolniki, ki se zavedajo, da sami lahko storijo največ zase tako, da poleg rednega jemanja zdravil ohranjajo idealno telesno maso, ne kadijo ter redno in pravilno izvajajo vaje, prilagojene svoji bolezni in funkcionalnemu stanju.«

### Ob podpori znanih obrazov in strokovnjakov

Ob podpori podjetja Medis smo skupaj s priznano fizioterapevtko Anito Jaklič zasnovali celovit program terapevtskih video vadb, ki vsem zainteresiranim omogoča, da kjerkoli in kadarkoli dostopajo do strokovne in strukturirane vadbe. Ker so vaje primerne za vse, ne le za revmatične bolnike, je akcija hitro dobila vseslovenski zagon in k sodelovanju privabila nekatere znane osebnosti. Prav vsi, ki želijo narediti nekaj



za svoje dobro počutje, lahko sedaj iz udobja svojega doma vadijo skupaj z voditeljico Mojco Mavec, boksarko Emo Kozin, glasbenikom Miho Eričem in igralcem Nikom Goršičem.

Ob predstavitvi programa javnosti je strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije Petra Zajc poudarila, da je redna telesna aktivnost eden od stebrov za dolgo in polnovredno življenje vsakega izmed nas: »Z akcijo Skočimo na lepše želimo bolnike spodbuditi, da vadba postane del njihove vsakodnevne rutine, zato smo jo pripeljali v udobje njihovega doma. Premajhna telesna aktivnost pa ima uničujoč vpliv ne samo na potek kronične vnetne revmatične bolezni, ampak na zdravje vseh ljudi. Celovit program video vadb tako brezplačno ponujamo vsem posameznikom, ki želijo preventivno poskrbeti za dobro zdravje in funkcionalnost sklepov ter preprečevati negativne posledice procesa staranja.«



Mojca Mavec in strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije Petra Zajc

## Telo je ustvarjeno za gibanje

Program »Skočimo na lepše« sestavlja osem sklopov ciljno usmerjenih video vadb za lajšanje simptomov in posledic vnetnega revmatizma. Sklopi vaj so razdeljeni glede na področja telesa, ki jih želimo obravnavati. Obsegajo vaje za vratno hrbtenico, vaje za ramenski obroč, vaje za noge, vaje za hrbtenico leže ter vaje za zapestja, dlani in prste rok. Dodatni trije vadbeni sklopi skušajo v eni vadbeni enoti zajeti celotno telo in vplivati na izboljšanje različnih gibalnih sposobnosti. To so vaje za raztezanje mišic, funkcionalna vadba in vadba razgibajmo se sede.

»Telo je ustvarjeno za gibanje, pa naj bo zdravo ali bolno,« pravi Anita Jaklič, dipl. fizioterapevtka s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. »S primerno izbrano, ciljno usmerjeno, redno, pravilno in varno izvajano vadbo se kakovost življenja bolnikom močno izboljša. Bolniki (p)ostajajo samostojnejši v skrbi zase dolgo v starost, življenje se jim lahko celo podaljša. Redna telesna aktivnost je tako nujni del obravnave vsakega bolnika z revmatično boleznijo.«

## Zdravilo za vse brez neželenih učinkov

Proces staranja in sodoben življenjski slog, ki ga močno zaznamuje prekomerno sedenje, vplivata na vse, ne le na revmatične bolnike. Zato smo želeli v Društvu revmatikov Slovenije s svojo akcijo nagovoriti kar čim širši krog ljudi. S tem namenom smo na lepše skočili v družbi znanih Slovencev, saj so se akciji pridružili novinarka, voditeljica in popotnica Mojca Mavec, boksarska šampionka Ema Kozin, glasbenik in likovnik Miha Erič ter legendarni gledališki igralec in režiser Niko Goršič. Vsak od njih se v svojem poklicu oziroma dejavnosti srečuje z različnimi izzivi. In prav ti izzivi so za marsikoga del vsakdana, s čimer so vadbo še dodatno približali širšemu prebivalstvu.

Anita Jaklič poudarja: »Ob dejstvu, da človek v obdobju med 40. in 80. letom starosti povprečno izgubi 50 odstotkov mišične mase, od tega kar 75 odstotkov na račun neuporabe mišic in le 25 odstotkov na račun staranja, prav nihče ne bi smel ostati neaktiven. Obstaja »zdravilo«, ki se imenuje gibanje, in je ob pravilni uporabi povsem brez stranskih učinkov.«



Predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana prof. dr. Žiga Rotar, dr. med.



Celovit program terapevtskih video vadb je zasnovala priznana fizioterapevtka Anita Jaklič.

Vse terapevtske video vadb iz akcije »Skočimo na lepše« so prosto dostopne na spletni strani in YouTube kanalu Društva revmatikov Slovenije.

# Svetovni dan revmatičnih bolezní za opolnomočenje bolnikov

► Piše: **Petra Zajc**

**Letos smo ob obeleževanju svetovnega dneva revmatičnih bolezní in revmatikov, 12. oktobra, posebno pozornost namenili bolnikom in izvedbi različnih aktivnosti in izobraževalnih vsebin namenjenih prav njim, da bodo lahko boljši partnerji v procesu zdravljenja in lažje premagovali izzive svoje bolezní. Med drugim smo jim pripravili program vadbe, spletne izobraževalne seminarje in nacionalno srečanje.**

Kot uvod je vse od septembra dalje prek društvenih in nacionalnih spletnih platform potekal jesenski projekt spodbujanja revmatikov k rednemu izvajanju ciljno usmerjene telesne vadbe v okviru vseslovenske akcije spodbujanja gibanja »Skočimo na lepše«.

## Jesenski izobraževalni spletni seminarji

Dejstvo je, da je kronično bolezen, kot je vnetni revmatizem, lažje obvladati in doseči optimalne izide zdravljenja ter preprečevati ali upočasniti napredovanje bolezní v invalidnost, če jo revmatik razume in če razume zakaj mora redno jemati zdravila po predpisani shemi in ob tem vzdrževati tudi zdrav življenjski slog. Bolnikova vpetost v celoten proces zdravljenja je nujna tudi zato, ker gre za njegovo telo, zato je prav da soodloča pri zdravljenju.

Soodločanje je odgovornost, ki mora temeljiti predvsem na informiranosti in tudi določeni meri znanja. Zaradi nezadostne poučenosti in nenazadnje tudi zaradi napačnih informacij, ki jih bolniki najdejo na raznih spletnih mestih, ki si včasih tudi nasprotujejo ali pa jih bolniki napačno razumejo in interpretirajo, obstaja nevarnost, da bolniki zdravljenje opustijo, zlasti po prvem izboljšanju. Za čim boljše obvladovanje vnetnega revmatizma je tako ključna dobra informiranost o bolezní.

Zato smo za člane in druge zainteresirane pripravili serijo brezplačnih jesenskih spletnih seminarjev (t. i. webinarjev) v sodelovanju z različnimi strokovnjaki.

Septembra smo se najprej srečali na temo »Moj cilj je remisija – a kaj to pomeni?«. O ciljih zdravljenja revmatoidnega artritisa je predaval specialist revmatologije prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana.

Kakšna so njihova pričakovanja in njihov pogled na remisijo, smo vprašali tudi bolnike. In na koncu smo vsi skupaj predavatelju postavili tudi nekaj vprašanj.

Eden od pomembnih simptomov kronične bolezní, še posebno vnetne revmatične bolezní, je tudi bolečina. Na njeno izražanje ne vpliva le bolezen sama, ampak tudi psihološki, socialni, kulturni in drugi dejavniki. Ti postajajo s trajanjem bolečine vse pomembnejši. Tako bolečina večplastno zaznamuje življenje bolnika, vpliva na njegove misli, čustva in vedenje. Pri psihološkem spopadanju z bolečino nam je v drugem spletnem seminarju z naslovom: »Kako je bolečina lahko manj boleča?« pomagala psihologinja asist. dr. Barbara Horvat Rauter z URI SOČA.

Vnetni revmatični bolezní, kot sta aksialni spondiloartritis in ankilozirajoči spondilitis, zelo pogosto spremljajo še druge avtoimunske vnetne bolezní – ko vnetje morda napade oči, črevesje ali kožo. Včasih se to zgodi že pred pojavom sklepne vnetja in je zdravnikom celo v pomoč pri diagnozi same revmatične bolezní, včasih pa druge bolezní pridejo pozneje. V tretjem seminarju nam je doc. dr. Katja Perdan Pirkmajer s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana skušala razložiti, zakaj se to dogaja, kako so te bolezní med seboj povezane, predvsem pa, na kaj vse moramo biti še dodatno pozorni, če že imamo diagnozo, kot je aksialni spondiloartritis



Prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., v pogovoru s tremi članicami društva in moderatorko webinarja Urško Blejc.





Voditeljica oddaje Dobro jutro Ana Tavčar Pirkovič v pogovoru s prim. Mojco Kos Golja, dr. med.

Vabljeni k ogledu posnetkov vseh letošnjih in lanskih webinarjev DRS in drugih video vsebin na našem YouTube kanalu. Nekatere posnetke omenjenih oddaj pa najdete tudi na spletni in facebook strani Društva revmatikov Slovenije.

## ZDRAVO DELOVNO OKOLJE



Že lani se je začela evropska kampanja »Zdravo delovno okolje 2020–2022: Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta«. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) opravlja naloge nacionalne informacijske točke Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA), med katere sodi tudi izvajanje nacionalnih aktivnosti v okviru evropskih kampanj na področju varnosti in zdravja pri delu. Ustanovili so Nacionalno mrežo za sodelovanje z EU-OSHA, katere član je na povabilo ministrstva postalo tudi naše društvo. Partner kampanje pa je tudi Evropska liga za boj proti revmatizmu (EULAR), katere članica je naša organizacija.

V okviru kampanje bo do leta 2022 osvetljena problematika kostno-mišičnih obolenj v povezavi z delom, tudi z vidika vnetnih revmatičnih bolezni in vračanju na delovno mesto po daljši bolniški odsotnosti. Že se je začelo snemanje dveh kratkih izobraževalnih filmov »Pogovorimo se o kroničnem kostno-mišičnem obolenju«, ki bosta namenjena ozaveščanju širše javnosti o pomenu dialoga med delodajalcem in delavcem o kroničnih kostno-mišičnih obolenjih (tako tistih, ki so povezana z delom, kot tudi tistih, ki z delom niso povezana). Ugotavljamo namreč, da številni delavci ne želijo govoriti o svoji kronični bolezni z delodajalcem, ta pa ne more izvesti ustreznih prilagoditev delovnega mesta, če ni seznanjen s tem, da ima delavec težave in gibalne ovire.

ali ankilozirajoči spondiloartritis, ter kako ukrepati ob pojavu znakov luskavice na koži, kroničnega vnetja črevesja ali očesnega vnetja (uveitisa).

### Sodelovanje v radijskih in televizijskih oddajah

Na RTV Slovenija je v oddaji »Dobro jutro« potekal pogovor s prim. Mojco Kos Golja, dr. med., spec. interne medicine in revmatologije v pokoju, častno članico in strokovno vodjo dveh posebnih socialnih programov društva, ki je spregovorila o vnetnih revmatičnih boleznih in aktivnostih društva.

V jutranji radijski oddaji Svetovalni servis na Radiu Prvi, RTV Slovenija sta o vnetnih revmatičnih boleznih, o tem, kako jih obvladujemo, zdravimo in zakaj je gibanje pomembno spregovorila Anita Jaklič, diplomirana fizioterapevtka s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana in dr. Žiga Rotar, dr. med., spec. revmatologije, predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana.

Ob Svetovnem dnevu revmatikov so v Združenju invalidov - forumu Slovenije temu namenili kar dve oddaji na Radiu Zeleni val in na Radiu Štajerski val. Predsednik društva, Franc Špegel je v obeh oddajah spregovoril o vnetnem revmatizmu, opisal delovanje društva ter njegove posebne socialne programe.

### Nacionalno srečanje članov društva

Na upravnem odboru DRS in delnih zborih v podružnicah, kakor tudi na zaključnem zboru DRS smo sprejeli odločitev, da v letošnjem letu v luči obeleževanja svetovnega dneva revmatikov, organiziramo nacionalno srečanje članov društva, ki je bilo 18. septembra v Velenju.



Jutranja telovadba

# Kar šest vikend seminarjev za odrasle revmatike

► Piše: **Maja Dimnik Vujasin**

**Letošnje leto je bilo uspešno, saj smo izvedli vseh šest vikend seminarjev za odrasle revmatike, prvič enega v celoti (vključno z družabnimi dogodki) tudi prek spleta.**

Zaradi ukrepov države za zmanjševanje okužb s Sars-CoV-2 je bil majski vikend seminar spletni. Podobno kot posamična spletna predavanja smo tudi tega izvedli v sodelovanju z revijo Viva, Medicina in ljudje, le da je bil zaprt za javnost. Programsko je potekal podobno kot pri druženju v živo, s predavanji v petek, soboto in nedeljo. Udeleženci so v sklopu dogodka dobili nekaj minut, da med seboj poklepetajo v spletni klepetalnici, za družabni del dogajanja pa je poskrbela še vinska degustacija. Udeležencev je bilo 41.

Nadaljevali smo ustaljeno s srečanji v zdraviliščih. Junija smo v Laškem gostili 67 udeležencev. V prvi polovici septembra je sledil seminar za podmladek društva, kjer ugotavljamo, da se število udeležencev iz leta v leto povečuje. V hotelu Thermana park Laško je bilo že 38 članov, starih do 35 let. V drugi polovici septembra je sledil vikend seminar v Termah Olimia. Da je lahko 64 udeležencev ohranjalo varno medsebojno razdaljo v predavalnici, smo predavanja poslušali v Aparthotelu Rosa. Oktobrski vikend seminar se je odvijal v prelepem hotelu Primus na Ptuju, kjer se nas je zbralo 50. Zadnji, novembrski seminar pa je bil letos prvič na Otočcu v hotelu Šport.

Predavanja na petih seminarjih sta izvedla zdravnika doc. dr. Mateja Logar na temo »Vse o cepivih proti covidu-19« in prof. dr. Marjan Zaletel »Vse o glavobolu«. Pravnica Sanja Jablanović je predstavila »Pravice invalidov in kroničnih bolnikov«, medicinska sestra mag. Milena Pavić Nikolić ter višja predavateljica dr. Darja Thaler pa sta predavali o oblikah samopomoči za revmatike ter soočanju z boleznijo. Skoraj vse teme smo za tiste, ki se seminarjev niste uspeli udeležiti, predstavili tudi v Revmatiku.



Umirjanje z gongom

Udeleženci na seminarju za podmladek društva so poslušali štiri različna predavanja. Revmatolog dr. Aleš Ambrožič je spregovoril o težavah, ki jih v revmatološki ambulanti skoraj ne omenjamo. Zdravnica in prehranska svetovalka Darja Ambrožič je predavala o najzahtevnejšem zdravlilu za težave revmatikov – zdravem življenjskem slogu. Doc. dr. Mateja Logar je tudi mladim predavala o cepivih proti covid-19. Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj pa je predstavila higieno spanja pri bolnikih z vnetnimi revmatskimi boleznimi. Vsem predavateljem se za sodelovanje iskreno zahvaljujemo!

Za prijetno vzdušje na tridnevni seminarjih organizatorji vedno poskrbimo tudi za zabavne sobotne popoldneve. Letos smo spoznali zgodovino pivnice Laško, pivovarja in degustirali pivo, šli na peko kostanja na Ptuju in si ogledali grad Struge na Otočcu. Da ohranimo dobro koncentracijo na predavanjih je seveda nujna sobotna in nedeljska jutranja telovadba ali pa umirjanje z gongom.

Naslednje leto vas na vikend seminarje vabimo v hotel Bio-terme, hotel Olimia, hotel Primus in hotel Radin.

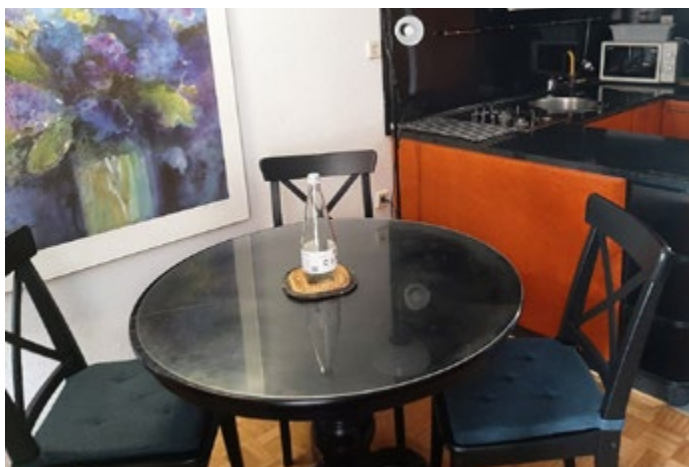


# Vabljeni v Banovce

► Piše: **Franc Špegel**

**Tudi v tej številki glasila imamo objavljene razpise za apartmaje, ki jih ima v najemu Društvo revmatikov Slovenije, da lahko svojim članom ponuja oddih pod ugodnejšimi pogoji. Med njimi je tudi apartma v Banovcih.**

Terme Banovci se nahajajo v vzhodnem delu istoimenskega kraja sredi prekmursko – prleških ravnin. Po lokalnem prepričanju se v termalni vodi iz dveh vrelcev nahajajo ostanki nekdanjega panonskega morja. Voda iz vrelcev (s temperaturo 58 do 60 stopinj Celzija) vsebuje bogate mineralne snovi, parafine in CO<sub>2</sub>, ki blagodejno vplivajo na ljudi s težavami na gibalih (revmatična in nevrološka obolenja), ponujajo pa tudi programe pooperativne nege po ortopedskih posegih in pri celjenju poškodb skeleta. Dodatno je termalna voda v Banovcih primerna za lajšanje ginekoloških težav.



V apartmaju je kuhinja z jedilnico. V dnevnem prostoru je prva zakonska postelja, druga zakonska postelja pa je v spalnici. Apartma ima še kopalnico s straniščem in dokaj velik balkon. Dostopen je po lepo speljanih stopnicah. Primeren je za štiri osebe, ki dobijo tudi kopalne karte. Koristniki apartmaja imamo glede koriščenja ostalih storitev enake ugodnosti kot drugi gosti term.

Terme Banovci so razdeljene na bazenski del in wellness, ki se odlično dopolnjujeta. Bazenski kompleks ima površino slabih 2000 kvadratnih metrov in je razdeljen na notranji in zunanji del. Poskrbljeno je tudi za ločen zunanji del bazenov, ki je namenjen nudistom. Otrokom je namenjen zunanji tobogan, vodne atrakcije in bazen z nižjo globino. Notranji termalni bazeni so opremljeni s podvodnimi masažami, vrelci in slapovi. Wellness center ponuja savne (finska in turška), različne kopeli, toplotne in fango obloge, 37 vrst masaž, nego obraza in telesa ter lepotni salon.

## Aktiven dopust pri Svetih Treh kraljih

► Piše: **Franc Špegel**

**V hotelu Jakec ima Društvo revmatikov Slovenije lep in prostoren apartma pri Svetih Treh kraljih, v delu Pohorja, kjer je bogata ponudba različnih aktivnosti: smučanje, pohodništvo, kolesarjenje in še nekatere dejavnosti.**

Apartma je primeren za štiri osebe. V njem so kuhinja z jedilnico, dve spalnici, kopalnica s straniščem, hodnik in balkon. Apartma je opremljen, le posteljnino, brisače in kuhinjske krpe si morate prinesiti s sabo. Po vašem odhodu ga osebje hotela Jakec očisti, vi poskrbite le za čistočo posode in elementov. Najamete ga lahko za najmanj pet dni. Izmene so ob ponedeljkih.

## Za smučarje in pohodnike

Na jugovzhodnem delu Velikega vrha se na nadmorski višini med 1.200 in 1.347 metri na 16 hektarjih razprostirajo štiri smučarske proge. Dve progi v dolžini 450 metrov sta primerni za učenje smučanja, preostali dve v dolžini 950 metrov pa sta primerni za dobre rekreativne smučarje. Skupna dolžina prog je tri kilometre. Infrastruktura smučarskih prog omogoča prevoz 1.700 smučarjev na uro, smučišča tudi umetno zasnežujejo.

Kadar ni snega, je tu 15 pohodniških poti, v okviru katerih si lahko ogledate pohorski biser Črno jezero, stalno razstavo iz časov NOB in usodo borcev pohorskega bataljona na Osankarici, pohorsko turistično vasico Kebelj, slap Šumnik z delom pragozda, Areh ali Roglo ... Med drugim je na tem delu Pohorja ohranjena še edina od mnogih partizanskih bolnišnic. Ta del Pohorja pa je poznan tudi po gobarjenju. Poleg tega so v okviru projekta »Po skrivnostnih poteh treh kraljev« zasno-

vali 15 kolesarskih poti. Nekaj jih je primernih tudi za družine z majhnimi otroci.

## Še druga ponudba

Poleg omenjenega je še nekaj možnosti za različne dejavnosti in doživetja. V hotelu je bowling center, v wellness središču ponujajo in nudijo različne vrste savn in sprostitve: zeliščna savna, turška, finska ter infra savna, knajpanje za noge in spa. V kulinarčni ponudbi imajo značilne domače jedi, kot so enolončnice, razne domače juhe, klobase, kisló zelje, žganci, štruklji, potice, gibanice in pecivo (medena peciva, krofi in flancati). Njihova specialiteta je tudi pohorski lonec. Ni torej razloga, da si ne bi privoščili teden počitnic ali dopusta v našem lepem apartmaju. Vse potrebne informacije boste našli v razpisu.

# Splet kot vir zdravstvenih informacij?

**Splet je eden najbolj pomembnih virov informacij sodobnega človeka. Po podatkih statističnega urada Republike Slovenije kar 60 odstotkov tistih, ki redno uporabljajo splet, išče tudi informacije o svoji bolezni in zdravju. To je koristno, če prihajajo informacije iz verodostojnih virov, so ugotovili na okrogli mizi, v kateri so sodelovali nekateri zdravniki, predstavniki bolnikov in drugi strokovnjaki.**

Vendar je raziskava, ki je potekala v okviru projekta Priložnosti in nevarnosti spletnih zdravstvenih skupnosti za zdravstvo pokazala, da 68 odstotkov uporabnikov spleta ne preveri resničnosti informacije, ki so jo prebrali. E-zdravstvena pismenost je zelo pomembna, saj varuje bolnika pred napačnimi odločitvami. Vključuje poznavanje različnih spletnih virov, prepoznavanje kvalitete in pomena spletnih informacij, razumevanje spletnih informacij, njihovo preverjanje in podobno.

Predsednica Zdravniške zbornice Slovenije prof. dr. Bojana Beović, dr. med., pojasnjuje, da bolnik lahko postane ozaveščen le, če je ustrezno informiran: »Informacije na spletnih straneh zaupanja vrednih inštitucij in bolnišnic, ki na primer razlagajo določene zdravstvene postopke, vodijo v boljše sodelovanje. Znanje ustvarja pozitivno povratno zanko, ki lahko prinaša tudi večje zaupanje med bolnikom in zdravnikom ter boljše sodelovanje pri zdravljenju.« He-



matolog prof. dr. Samo Zver, dr. med., pa tudi meni, da imajo zdravniki dolžnost in bi si morali vzeti čas, odgovoriti na vprašanja in bolniku pojasniti njegovo bolezen.

Kako pomembne so informacije za bolnike kaže tudi vsakodnevna praksa dela v društvih bolnikov. Največ stiske, negotovosti in šoka je praviloma, ko se bolnik sooča s svojo diagnozo. »Takrat verjetno presliši veliko informacij, tudi če mu jih zdravnik pove,« ugotavlja Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L. Nič čudnega torej, da pozneje išče še dodatne vire informacij. Ivka Glas, predsednica Združenja Europa-Colopa pa ugotavlja, da k zbežanosti pripomore tudi trenutna slabša dostopnost do primarnega zdravstva. »Ne dobijo priložnosti, da bi svoje težave povedali zdravniku.«

Sodelujoči so ugotovili, da je treba zdravstveno pismenost izboljšati, razmisliti o vključitvi v šolski kurikulum, podpirati društva bolnikov, da nadaljujejo z ozaveščanjem svojih bolnikov, zdravstvene institucije pa spodbujati, da vsak za svoje področje pripravljajo izobraževalne in informativne prispevke, ki bodo dostopni vsem. (Sporočilo za javnost)



## 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 2022

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](mailto:drustvo@revmatiki.si)

**w** [www.revmatiki.si](http://www.revmatiki.si)



### MOŽNOST BREZPLAČNE ODPOVEDI

## Popoln oddih za zdravje v deželi mehurčkov

V Zdravilišču Radenci s skoraj  
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<sub>2</sub>,  
blagodejno blato in ugodno klimo  
z več kot 250 sončnimi dnevi v letu  
– boste našli recept za oddih za  
zdravje!

**4 naravni  
zdravilni  
dejavniki**

## ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

02 512 22 00 | [info.shr@sava.si](mailto:info.shr@sava.si)  
[www.sava-hotels-resorts.com](http://www.sava-hotels-resorts.com)



## Pot do cilja

► Piše: **Alenka Hlebec**

Diagnoza revmatoidnega artritisa mi je spodnesla tla pod nogami in me postavila na začetek. A takrat nisem razumela, da mi je dala priložnost. Začela se je moja pot sprejemanja, prilagajanja in učenja, da začnem živeti drugače in spremenim svoje prioritete. Predvsem pa, da spoznam, da je treba v življenju sprejemati spremembe kot nekaj normalnega in pozitivnega.

Pri soočanju s tem mi je vedno pomagalo postavljanje ciljev. Kako si predstavljam svoje življenje z revmo? Kaj želim doseči? Kaj so moje prioritete in kaj je moj cilj? Vsa ta vprašanja so mi rojila po glavi, ko se je prvi šok po diagnozi umiril in ko sem lahko racionalno začela premišljevat i o preprostem dejstvu, kako zdaj naprej.

Ni bilo lahko. Na eni strani sem se morala sprijazniti, da se življenje ne bo odvijalo tako, kot sem pričakovala do tistega trenutka. Še najlažje sem se sprijaznila, da se bo moja karierna pot zasukala v drugo smer. Težje bi sprejela dejstvo, da bi mi revma otežila potovanja. Ta so bila in so še moja strast. Zato ni naključje, da je moj prvi resni cilj, ki sem si ga postavila po diagnozi, biti v tako dobri psihofizični kondiciji, da bom lahko še naprej potovala. To je vključevalo tudi cilj, da naredim vse, kar le lahko, da bo moja revma dovolj umirjena, da bom lahko potovala.

Potovanja so, kljub temu, da mi dajo ogromno energije, lahko telesno izjemno zahtevna, sploh, če so zasnovana zelo popotniško in če revma ni dovolj umirjena. Zato se prilagam. To pomeni, da sem v obdobjih, ko sem imela več težav z revmo, izbirala potovanja, na katerih smo prenočevali v hotelih. Tako sem prepotovala švedski in norveški polarni krog, Tajsko, Šri Lanko, Portugalsko, Madeiro, Kanado, Kubo, Maroko. Po večini teh držav sem imela s seboj tudi injekcije metotreksata, ki na srečo niso občutljive na temperaturo. Ker so mi v ljubljanski ambulanti za potnike izdali mednarodno potrdilo v angleščini, da moram imeti injekcije ves čas pri sebi, sem jih lahko nesla s seboj na le-

talo v ročni prtljagi. Le enkrat se mi je zgodilo, da so mi jih želeli na nekem manjšem letališču na Tajskem odvzeti in so zahtevali, da jih spakiram v kovček. Zaplet smo rešili, saj sem vztrajala, da ne grem nikamor brez svojih zdravil v ročni prtljagi.

Ko sem imela manj težav z revmo, sem izbrala popotniški način potovanja s kampiranjem v kampih. Tako sem prepotovala ameriške narodne parke v Kaliforniji, Arizoni, Utahu in Koloradu, Filipine in Avstralijo. Telesno je to bolj zahtevno, saj to pomeni, da imaš ponavadi najet avto, skoraj vsak dan na novo postavljaš šotor, na poti pa si ponavadi od jutra do večera. To je lahko izjemno lep način potovanja, saj se lahko zelo povežeš s krajem, na katerem si. Potuješ lahko v bolj odmaknjene kraje, vidiš milijone zvezd, ker si daleč od mest in naselij ter, kar je morda najlepše: pospraviti moraš mobilni telefon, saj pogosto ni signala. Posvetiš se tistemu, zaradi česar si sploh tam. Odkrivanju dežele, pokrajine, narave... Povežeš se sam s seboj, dejstvo pa je, da so prijateljstva, ki sem jih sklenila na teh poteh, ena izmed najbolj trdnih.

In potem je prišla korona. Čez noč smo ostali doma. Ne le v svoji domovini, ampak celo v svoji občini. Potovanja so bila v trenutku prekinjena. Takrat sem svojo pozornost usmerila na raziskovanje svojega domačega okolja. Čeprav ga poznam zelo dobro, sem v zadnjih dveh letih odkrila nove in nove poti, koticke, zaklade svojega domačega kraja. Seveda pogrešam potovanja, a vseeno nisem nemirna. Vem, da sem prepotovala ogromno sveta, da sem imela in še vedno imam ogromno srečo. Zato mi zdaj ni težko, ko bolj raziskujem domovino. Svoje cilje sem prilagodila in sprejela spremembe. Delam načrte, kaj vse si še želim videti in zakaj, a se ne obremenjujem s časovnico. Svet ti da širino in potovanja neko globino, ki jo je težko opisati. Potovanja so lahko velika šola potrpljenja in sprejemanja drugačnosti. A tudi doma je lepo. Le to lepoto je treba videti.



## Vabljeni k pošiljanju vprašanj

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

Pišite na [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si).

Na vprašanja odgovarjajo:

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

in gostujoči strokovnjaki.

**Stara sem petdeset let, štiri leta imam revmatoidni artritis. Prav toliko časa prejemam antirevmatike po potrebi in leflunomid (Arava). Revmatoidni artritis je zadovoljivo umirjen.**

**Oktobra lani sem prebolela covid-19, ki je potekal z zvišano telesno temperaturo, s kašljem, glavobolom, bolečimi grlom, slabostjo, hudo utrujenostjo in vrtoglavico, kar je trajalo deset dni. Na začetku in konec januarja letos sem bila nato še cepljena s prvim in drugim odmerkom cepiva Pfizer. Po obeh cepljenjih sem imela dva dni kar hudo reakcijo, podobno sami bolezni.**

**Še bolj neprijetno je, da se mi od lanskega oktobra približno na dva tedna ponavlja pet dni trajajoče vnetje ustne sluznice, z bolečimi mehurčki na robovih ustnic in belimi pikami z rdečino po celotnih ustih, kar je zelo boleče in neprijetno. Ob tem se počutim zelo utrujeno. Sumim, da je to morda povezano z okužbo in s cepljenjem proti covid-19. Zato me zanima tudi, ali naj se odločim za tretje pozitivno cepljenje. Osebna zdravnica meni, da se lahko cepim, ker je od zadnjega cepljenja minilo že več kot šest mesecev.**

**Lepo vas pozdravljam,  
Marjana**

Odgovarja:

prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.

Pregledala sem prijave neželenih učinkov po cepljenju, ki so zbrane in objavljene na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), kjer so navedeni in razvrščeni po lokalnih neželenih učinkih (na mestu cepljenja), vplivih na preiskave, po sistemih in organih. Med njimi nisem našla podatka o vnetju ustne sluznice kot neželenem učinku cepljenja. Posvetovala sem se tudi z infektologinjo, ki zdravi bolnike s covid-19 in dobro pozna to patologijo, prav tako povezavo s cepljenjem, vendar je bil njen odgovor negativen, saj doslej niti po okužbi niti po cepljenju niso opazili omenjenega simptoma ali neželenega učinka.

Mogoče je, da se spremembe pojavljajo zaradi zdravljenja z leflunomidom, kjer so med neželenimi učinki zdravila opisane razjede ustne sluznice (ulcer-

ozni stomatitis) pri štirih odstotkih bolnikov. V kolikor bo to po posvetovanju z revmatologom in morebitni opustitvi zdravila izključeno, so mogoči še drugi vzroki.

Vnetne spremembe na ustni sluznici se rade pojavijo, ko se zmanjša imunska odpornost ali smo dlje časa pod stresom, lahko tudi zaradi pomanjkanja folne kisline, železa in vitamina B12. V teh primerih, predvsem pa v obdobjih izrazitejšega stresa, svetujejo uživanje zdrave in pestre prehrane z veliko sadja in zelenjave, s čim manj predelanimi živili in sladkorji. Poleg tega je treba skrbeti za dovolj spanca, pitja zadostnih količin vode in gibanja v naravi. Priporočljivo je samo-opazovanje, kdaj se pojavljajo vnetja, da bi se morda pokazalo, kaj jih sproži. Za zdravljenje priporočajo uporabo propolis, ki je naravni antibiotik in razkuži vneto sluznico, hkrati pa tvori lepljiv sloj, ki jo zaščiti in pospeši njeno celjenje. V lekarnah so na voljo še razni medicinski pripomočki v obliki raztopin, gelov in topljivih obližev, ki pospešujejo celjenje. Pomaga tudi izpiranje ust s kamiličnim ali žajbljevim čajem, ki preprečujeta razrast bakterij, tanin v čaju pa zmanjšuje vnetje in pospešuje celjenje.

Glede tretjega, pozitivnega odmerka cepljenja, vam svetujem, da se cepite, ker zaradi vnetne revmatične bolezni sodite v ranljivo skupino. Od prejšnjega cepljenja je minilo že šest mesecev. Pri vas je vnetna revmatična bolezen umirjena (v remisiji), kar je tudi eden od pogojev cepljenja. Poleg tega je skoraj izključeno, da so vnetne spremembe v ustih povezane z okužbo ali s cepljenjem proti covid-19.

# Nagrada križanka

Rešitve prejšnje križanke (vodoravna gesla): LABORANTKA, HOTEL, OVADUHNINJA, READE, VT, ŠTALA, EVRO, EO, LA, LOVKA, EB, CRKA, KRAVA, TAČKA, IRMICA, ČRNILNIK, CAPA, DOI, ANA, PA, JANA, PINCA, IDEAL, A, JN, ROKADA, IM, A, LJ, JUOLO, AFINIER, OISE, GOLNIK, LK, VSA, ARGONAVT, IR, EKLOGA, GALICIJA, C, OČIM, REK, SANA

## Navodilo

Nekatera črna polja in črke so že na pravih mestih. Vseh črnih polj je 57.

V uredništvo je pravočasno prispelo 18 pravih rešitev. Izžrebali smo **Olgo Razpotnik** iz Kresnic. Prejela bo elastični trak in mehko žogo za vadbo.

### Sestavlja

Marija Žitnik

Rešeno križanko ali po vrsti izpisana gesla pošljite najpozneje do konca marca 2022.

**NAGRADA:**  
elastični trak in žoga

### UGANKARSKI SLOVARČEK

AEK – atensko športno društvo; AMOK – malajska blaznost; ARITA – tuje žensko ime; AST – nemški filozof; CIANID – smrtno nevaren strup; DEBRECINKA – majhna močno papricirana klobasa; DEREK – ameriška igralka; GAAL – madžarski pisatelj; GOIAS – brazilska država; HIKORI – severnoameriško drevo; IASI – središče Moldavije; KEATON – ameriški igralec Buster; NALIS – hrvaški igralec Antun; NAO – rt v južni Španiji; OARA – reka v Armeniji; PAISIELLO – italijanski skladatelj Giovanni; SAINT JOHN – mesto v Kanadi, dve besedi.

	A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R
1	D							A					V					
2																		
3								A							J			
4													R					
5								L								B		
6						E									A			
7	I																	
8																O		
9			F															
10					A								Z					
11																		
12			T														K	
13																J		
14							O											
15											N							

### VODORAVNO

- Kaj praznujemo revmatiki 12. oktobra?, dve besedi – kajža
- istost – tehtnica – človek z velikimi očmi
- plemensko govedo – nikalnica – umetnost po latinsko – naznanilo
- lesen plug – začetnici igralca Severja – spremljevalec ognja – žensko ime
- grški bog ljubezni – zver iz družine psov – grobo domače sukno – vrsta iglavca
- kemična oznaka za kalcij – ljubkovalno Ivan – odstop z delovnega mesta – okrajšano tebe
- pogovorno zadnjica – italijanski skladatelj Giovanni
- rt na jugu Španije – severnoameriško drevo – malajska blaznost
- kavkaško kislo mleko – polutnik – ekipa
- poglavar volkov iz knjige o džungli – tuje žensko ime – Zora, ljubkovalno
18. in 10. črka abecede – ženska oblika imena Ivo – začetnici pisatelja Stritarja – hrvaški igralec Antun
- južno sadje splošno – brazilska država – vzhodnoafriški grm
- ime igralke Kravanja – 5. in 21. črka abecede – kraljevska igra – prebivalec kraja
- ime ameriške igralka Derek – prebivalec Maroka – prva ljubljanska veleblagovnica – pogosti veznik
- ime ameriškega igralca Pacina – prva ženska po bibliji – začetnici igralca Levarja – obloga za kruh – pritrtilnica

### NAVPIČNO

- majhna močno papricirana klobasa – kokoš
- Blomdahlova opera – atensko športno društvo – malik
- mesto pri Kranju – ponudba
- kratica naše humanitarne organizacije – osje gnezdo – prebivalec Ilirije – okrajšano mene
- doba – nestrpnica – orjaška nestrupena kača
- drugo ime za dan mrtvih – največji hrvaški polotok
- začetnici nekdanjega voditelja Trefalta – tekoči del sadja – krava dvojina
- reka v Armeniji – ruska kisla juha
- bosenski baron – madžarski pisatelj
- središče Moldavije – mesto v Kanadi, dve besedi
- oznaka za kilogram – eden od roditeljev – središče Moldavije
4. in 1. samoglasnik – nizek moški glas – mozoljavost
- značaj – neprijeten občutek
1. in 3. samoglasnik – ameriški igralec Buster – japonska nabiralka biserov
- ležišče na ladji – tovarna pletenin v Radovljici – ego
- reka v Rusiji – pripomoček za lomljenje
- ljudski izraz za »se vidimo« – z vodo obdano kopno – smrtno nevaren strup
- ime balerine Klačnja – izraz pri kartanju – nemški filozof – kemična oznaka za natrij



# otročka križanka



Križanko rešujemo samo vodoravno.  
Na označenih poljih navpično dobimo geslo.  
Vsa črna polja in nekatere črke so že  
na pravih mestih.

Sestavlja

Marija Žitnik

Rešitev prejšnje križanke (vodoravna gesla):

ZIMA, POTEPI, AFRIKA, OKNO, SANDALI, NIČ, LUČKA, KONJI, URAR,  
GARANT, ŽREBE, JELEN, ESKIMI, MENI, NEURJE, KEVC, EKIPA, OVCE

V uredništvo je pravočasno prispelo 20 pravih rešitev. Paket presenečenja dobi Vid Voda iz Destrnika. Čestitamo!

Rešitve pošljite najpozneje do konca marca 2022. **NAGRADA: paket presenečenja**

1	O			V				E			D		
2		D											A
3				V						Š			
4		G					K						I
5	B							T					
6			J					Š					
7		I								N			
8	J			C				A					
9		K					T						Z
10	D				K								

1. kreganje – 7 dni 2. samica medveda – mama, ljubkovalno 3. prebivalec Slovenije – učno vzgojna ustanova  
4. 8. mesec v letu – veliki nevarni plazilec 5. prozorni del jajca – dom za kampinganje – prvi dve črki abecede  
6. zamisel – pletena posoda – zadnji dve črki abecede 7. enka – pijača iz limone  
8. cmera – del roke s prsti – 60 minut 9. kar pokriva telo – naša uspešna smučarka  
10. marela – zvest človekov prijatelj – zimska padavina



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.

# Krvavice s koroškimi ajdovimi žganci in domačim kislim zeljem

Pripravila: Darja Šmid



## Sestavine

1/2 kg kislega zelja (domačega)  
manjša rdeča paprika  
korenček  
malo kumine  
sol  
goveja kocka (po želji)  
400 g ajdove moke  
6 dl vode  
žlička soli  
malo olja  
krvavice

## Priprava

Olje segrejemo, dodamo zelje, na drobno narezano rdečo papriko, nariban korenček, kumino, sol, lahko tudi govejo kocko ter to počasi dušimo. Hkrati se lahko lotimo peke krvavic, ki jih je dobro vzeti iz hladilnika kakšne pol ure prej, da pozneje ob peki ne počijo. Krvavice pečemo na 180 stopinjah Celzija 35 do 40 minut, nato pa temperaturo povečamo na 200 stopinj in pečemo še 10 do 15 minut, da se krvavice hrustljivo zapečejo.

Na koncu se lotimo priprave koroških ajdovih žgancev. Ajdovo moko stresemo v večji lonec in jo na suho pražimo dokler ne zadiši, to je približno pet minut. Vlijemo slano vročo vodo, ki smo ji dodali malo olja, pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Potem dobro zmešamo in z vilicami zdrobimo. Če je presuho, dodamo še malo vode. Zabelimo z ocvirki. Pa dober tek.

## Domače kislo zelje

### Sestavine

10 kg naribanega zelja  
230 g soli  
3 žlice popra v zrnu  
10 lovorovih listov

### Priprava

Zelje naribamo na rezance, ga stresemo v posodo in ga po plasteh solimo ter dodamo poper in lovor. Zelje ves čas tlačimo, nato pa ga pustimo stati vsaj dve uri. Potem ga natlačimo v kozarce in pazimo, da vmes ni zraka. Pokrovčke samo položimo na kozarce in jih postavimo v temen prostor, kjer je približno 20 stopinj Celzija. Po treh dneh zelje še potlačimo in tesno zapremo. Čez tri do štiri tedne ga že lahko uživamo. Po želji lahko v posamezne kozarce dodamo brinove jagode, ki dajo zelju še posebno aromo. Količine seveda lahko prilagodimo svojim potrebam.



Naj vam tekne!





## ZA NAVDIH

Moč potrebuješ le takrat, ko želiš škodovati, sicer je ljubezen dovolj, da opraviš vse potrebno.

**Charlie Chaplin**

Neko žensko so vprašali: "O tebi govorijo samo slabo. Zakaj jim ti vračaš le dobre stvari?"

Odgovorila je: "Vsak daje to, kar ima."

**Neznani avtor**

Ampak ali na tem svetu sploh obstaja absolutni prav in absolutni narobe. V našem svetu lahko obstaja tridesetodstotna ali sedemdesetodstotna verjetnost dežja. Z resnico je najbrž enako. Nekaj je lahko tridesetodstotno ali pa sedemdesetodstotno res. Vranam je glede tega lažje. Zanje dež pada ali pa ne. Niti pomislijo ne na odstotke.

**Haruki Murakami (Uboj komturja)**

Nekaterim od nas nikoli ne uspe obvladati kaosa, in tako teče naše življenje naprej, svet se vrtil skozi vesolje s tremi milijoni kilometrov na uro, medtem ko se prekladamo na njegovem površju kot izgubljene nogavice.

**Fredrik Backman (Tesnoba do roba)**

## ZA DOBRO VOLJO

**Povabilo**

- »O, mlada gospodična. Vedno, ko vas vidim, kako se smejete, vas želim povabiti k sebi.«

- »Ste samski?«

- »Ne, zobozdravnik.«

**Zdravstveni nasvet**

Česen je dober tudi zato, ker pomaga držati meter in pol razdalje.

**Kaj nas lahko mački naučijo o preživljanju karantene?**

- Pogosto zadremaj.
- Vedno išči sončne žarke.
- Jej redno.
- Pogosto se umivaj.
- In najpomembneje: Čisto v redu je noreti gor in dol po stanovanju in kričati, če postane prehudo. Samo da potem ne pozabiš še malce zadremati.

**Resnica o gravitacijski privlačnosti**

- Všeč so mi ženske z velikimi zadnjicami.

- Ampak gospod Newton, tega pa res ne moremo napisati.

- Dobro, dobro ... Napišite: »Večja kot je masa, večja je sila privlačnosti.«

**Previdnost**

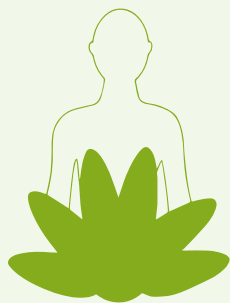
Pri izbiri partnerja je izredno pomembno, da izberemo nekoga, ki ga imajo komarji raje od nas.

## ZA MOTIVACIJO

**Nekoristni miselni vzorci**

- »Če ne naredim vsega prav, je bolje, če ne naredim ničesar.« Ni res. Izogibajmo se razmišljanju v slogu »vse ali nič« (črno-belo mišljenje).
- Se kdaj zalotite pri tem, da opazite zgolj svoje neuspehe, medtem ko zanemarite svoje uspehe. Temu rečemo mentalni filter, ko smo pozorni le na določene vrste dokazov.
- Prehitro zaključevanje - prehitro predpostavljamo, kaj si drugi mislijo, ali predvidevanje prihodnosti, osebam, ki so nagnjene k tesnobe, lahko povzroči dodatno stisko.
- Čustveno zaključevanje pomeni predpostavko, da zato, ker se tako počutimo, mora biti to tudi res. Če se v nekem trenutku počutimo kot bedak, ker smo morda nekaj naredili narobe, to še ne pomeni, da smo res bedaki.
- Etiketanje je označevanje sebe ali drugih, ko si govorimo, da smo zgube ali da smo nekoristni.
- Ste se kdaj zalotili, da si rečete. »Nikoli se mi ne zgodi nič dobrega.« Temu rečemo pretirano posploševanje, ko vidimo vzorec na osnovi enega dogodka ali pa smo preveč obširni pri izpeljevanju zaključkov.
- Razvrednotenje pozitivnega pomeni neupoštevanje dobrih stvari, ki so se zgodile ali ki smo jih naredili. (»To ne šteje.«)
- Ali kdaj pretiravate in pripisujete nečemu večji pomen, kot ga ima v resnici? Ali pa obratno, nečemu pomen zmanjšujete?
- Kako pogosto uporabljate besede, kot so »moral bi«, »nujno je«. Pa je res tako nujno? Tako razmišljanje nam lahko povzroča občutke krivde ali neuspešnosti.
- Morda kdaj krivite sebe ali prevzemate odgovornost za nekaj, kar ni vaša napaka, takemu vzorcu razmišljanja, rečemo poosebitev.

Vir: [psychologytools.com](http://psychologytools.com)



Društvo revmatikov Slovenije

# Obvestilo o zasebnosti za najem apartmaja

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.

## Zakaj se obdelujejo ti osebni podatki?

- Zato, da lahko izvajamo pogodbo med DRS in ponudnikom 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

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



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 rev-

matikov 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, vezne 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 pooblašteni 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.



# Na voljo sta apartmaja v Termah Olimia (vas Lipa) in v Termah Banovci (apartmajsko naselje Zeleni gaj)



**Pohitite s prijavami, da rezervirate željen termin! Prijave bodo mogoče, ko prejmete na dom to številko glasila Revmatik!**

Društvo revmatikov Slovenije svojim članom od **22. 1. 2022 do 21. 1. 2023** ponuja v najem apartma v Termah OLIMIA in apartma v Termah BANOVCII. Oba apartmaja sta za štiri osebe. Najem vključuje tudi štiri kopalne karte za ves čas bivanja. Apartmaja imata dnevno sobo s kuhinjo, ležišče za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, sanitarije in teraso. Apartma v vasi Lipa in apartma v Termah Banovci je v prvem nadstropju, do katerega vodijo stopnice. Posteljina in brisače so na voljo tam in jih menjajo enkrat na teden – če boste presodili, da jih potrebujete več, jih prinesite s seboj. Prav tako je priporočljivo prinesiti kuhinjske krpe in toaletni papir. Med tednom boste apartma čistili sami, ob vašem odhodu pa tamkajšnje osebje.

## Termini, rezervacije in prednostna merila

Apartmenta lahko najamete praviloma za sedem nočitev (od sobote do sobote). Na dan prihoda ključne prevzamete od 16. ure dalje, na dan odhoda pa je treba apartmaja izprazniti do 10. ure.

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

Vsak nosilec najema lahko v tekočem najemnem obdobju najame le enega od dveh apartmajev (po izbiri). Ponoven najem istega ali drugega apartmaja s strani rednega člana v tekočem najemnem obdobju je mogoč le, če je na voljo dovolj prostih terminov ali je prišlo do odpovedi rezervacije s strani drugih najemnikov (prosti termini se bodo sproti objavljali na spletni strani društva). Za ostale najemnike, ki niso redni člani društva drug najem istega ali drugega apartmaja v tekočem najemnem obdobju ni mogoč.

V času šolskih počitnic (poletnih, zimskih, krompirjevih, novoletnih in prvomajskih) imajo prednost pri najemanju revmatiki s šoloobveznimi otroki, družine s šoloobveznimi otroki z diagnozo juvenilni idiopatski artritis (v nadaljevanju: JIA) ter revmatiki, ki so zaposleni v šolstvu (osnovna, srednja šola in univerza). Enako prednost imajo v ponujenem obdobju izjemoma tudi redni člani, ki v času razglašene epidemije covid-19 v letu 2021 in do 22. 1. 2022 niso mogli izkoristiti rezerviranega termina za najemanje katerega od apartmajev.

**Zainteresirane (družine revmatikov, revmatike zaposlene v šolstvu in redne člane, ki zaradi epidemije niso mogli koristiti rezervirane-**

**ga termina za najem apartmaja v letu 2021) prosimo, da prijavnico pošljejo najkasneje do 22. 1. 2022. Po tem datumu so prosti termini v času šolskih počitnic na voljo tudi vsem ostalim zainteresiranim. Prijavnic ostalih zainteresiranih najemnikov za termine v času šolskih počitnic pred 22. 1. 2022 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 za **redne člane** Društva revmatikov Slovenije, ki so poravnali letno članarino za tekoče leto, znaša **35 evrov na dan**, turistične takse so oproščeni.

Cena najema za **ostale najemnike** znaša **55 evrov na dan + turistična taksa** (razen revmatiki, ki imajo odločbo o invalidnosti). Turistično takso in prijavnino plačate na recepciji Aparthotela Rosa (Terme Olimia) in Term Banovci.

Cena vključuje najem apartmaja na dan, posteljnine, kompleta brisač, končnega čiščenja in največ štiri kopalne karte. Položnica mora biti poravnana najpozneje 15 dni pred začetkom najema. Plačilo je pogoj za prejem napotnice.

## Ostali pogoji

V apartmaju lahko bivajo največ štiri osebe.

Živali v apartmajih niso dovoljene.

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. Apartmaja 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.



Prijavnice najdete na sredini revije.

*Zelimo vam prijeten oddih!*

# Na voljo je tudi lastniški apartma Društva revmatikov Slovenije pri Svetih Treh kraljih

Počitnice  
na Pohorju



Društvo revmatikov Slovenije svojim članom v sezoni 2022/2023 od 24. 1. 2022 do 23. 1. 2023 ponovno ponuja v najem obnovljen apartma za 6 oseb na mariborskem Pohorju, pri Sv. Treh Kraljih. Apartma ima dnevno sobo s kuhinjo in ležiščem za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, otroško sobo, ki ima dve postelji ter sanitarije in balkon. S seboj je treba prinesiti posteljnino in brisače. Novost je, da 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 zelenega termina je treba izpolniti **prijavnico** in jo poslati na naslov: Društvo revmatikov Slovenije, Parmova 53, 1000 Ljubljana. Na podlagi prijavnice boste na dom prejeli potrditev prijave in **položnico**. Ko bo položnica plačana, boste prejeli **napotnico** za koriščenje 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). **Za zainteresirane družine in revmatike, zaposlene v šolstvu, prosimo, da prijavnico pošljejo najpozneje do 22. 1. 2022. 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 22. 1. 2022 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 za vse najemnike znaša **25 evrov 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.

 Prijavnice najdete na sredini revije.

*Želimo vam prijeten oddih!*



# viva

26 LET



# MOJ 2022 ZDRAVNIK

Akcija **Moj zdravnik**, ki jo v uredništvu revije Viva pripravljamo že 26. leto po vrsti, si je v svojem dolgem obstoju pridobila pomembno mesto tako v strokovni kot v splošni javnosti, saj je zelo odmevna ne samo med zdravniki, ampak tudi med pacienti.

Izbrani zdravniki in zdravnice povedo, da jim priznanje, ki ga dobijo praktično **iz rok svojih pacientov**, pomeni največ, saj je to potrditev, da delajo dobro, strokovno in tudi srčno ter s posluhom za ljudi.

V akciji **Moj zdravnik 2022** bodo pacienti izbirali najboljšega zdravnika ali zdravnico v kar 11 kategorijah:

- **onkolog**
- **hematolog**
- **dermatolog**
- **revmatolog**
- **nevrolog**
- **kardiolog**
- **diabetolog**
- **družinski zdravnik**
- **ginekolog**
- **pediater**
- **zobozdravnik.**

**Društvo revmatikov Slovenije** je **ambasador** akcije Moj zdravnik 2022, v kateri bomo izbirali tudi **mojega revmatologa**.

Toplo vas vabimo, da oddate svoj glas in s tem podprete naša prizadevanja, da nagradimo najboljše. Glasovanje bo potekalo od 1. marca do 30. aprila 2022, v začetku junija pa bomo na sklepni prireditvi razglasili najboljše in podelili priznanja v prave roke.

Glasovnice bodo na voljo v začetku prihodnjega leta. Do takrat nas lahko spremljate na naši spletni strani [www.viva.si](http://www.viva.si). Če želite prejemati brezplačne novice in članke o zdravju, vas vabimo, da izpolnite obrazec na naši spletni strani.





Društvo revmatikov  
Slovenije

## 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

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 zbornice 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 sponzorjem (podatke sporočamo v anonimizirani obliki).

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

Pristopna izjava (privolitve), 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-osebni-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](mailto:drustvo@revmatiki.si)

## Kdo je predstavnik za zadeve varstva OP?

Imamo pooblaščen osebo za varstvo OP (DPO), ki jo lahko kontaktirate na [dpo@revmatiki.si](mailto: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 izčlenitvi, 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 **pseudonimiziran 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 **izčlenitvijo** iz društva. Izčlenitev 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 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 pooblaščen osebi za varstvo podatkov preko e-pošte [dpo@revmatiki.si](mailto:dpo@revmatiki.si). Pri ostalih sodelavkah in sodelavcih DRS preko e-pošte [drustvo@revmatiki.si](mailto:drustvo@revmatiki.si) v času uradnih ur vsak torek in četrtek od 10h do 14h, pa tudi telefonsko.

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

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)		spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.	pošta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
mobilni telefon		stacionarni telefon		elektronska pošta

**želim, da** (prosimo, izpolnite)**KONTAKTNI PODATKI:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.leto)		spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št.	pošta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
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 (spondiloartritis, revmatoidni artritis, juvenilni idiopatski artritis, sistemske vezivno tkivne bolezni, npr. lupus, s kristali povzročena sklepna vnetja, npr. protin in vaskulitis).

**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);

**prilaganja 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

Prosimo, da izpolnjeno in podpisano pristopno izjavo pošljete na elektronski naslov **[drustvo@revmatiki.si](mailto: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 četrtek 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](mailto:drustvo@revmatiki.si)** Spletna stran: **[www.revmatiki.si](http://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 osebnosti 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](mailto: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.



**1. Podpisani/a**

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.let)	spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	SI- <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št. pošta
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	
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 (spondiloartritis, 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);

**prilaganja 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.let)

lastnoročni podpis

**2. Podpisani/a zakoniti/a zastopnik/zastopnica oz. nosilec/nosilka starševske odgovornosti za otroka**

(prosimo, izpolnite)

**KONTAKTNI PODATKI:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>
ime	priimek	datum rojstva (dan.mesec.let)	spol M/Ž
<input type="text"/>	<input type="text"/>	SI- <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>
ulica	hišna št.	kraj	poštna št. pošta
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	
mobilni telefon		stacionarni telefon	
elektronska pošta			

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

datum (dan.mesec.let)

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.

**Podpisani/a** (prosimo, izpolnite)**KONTAKTNI PODATKI (ZA OBVEŠČANJE):**

_____		_____		□□□□ . □□□□ . □□□□□□	□□	
ime		priimek		datum rojstva (dan.mesec leto)		spol M/Ž
_____		_____		SI- □□□□□□	_____	
ulica		hišna št.	kraj	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 (spondiloartritis, 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

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 četrtek 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.



# NA SVETOVANJE V CENTER ZA NEODVISNO ŽIVLJENJE

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

## Kje:

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

## Vsebina predavanj:

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

## Kdo se lahko prijavi?

vsi, ki imajo zaradi kronične VRB bolečine omejeno gibljivost sklepov in s tem povezane težave ter omejitve na različnih področjih življenja. Svetovanja potekajo individualno ali v manjših skupinah.

## Prijave:

po telefonu (0590 75 366) v pisarni društva v času uradnih ur (torek in četrtek od 10. do 14. ure)

Potrebujete pomoč pri vsakodnevni opravilih in si želite biti samostojnejši?  
Pokličite nas!



## VODENE USTVARJALNE DELAVNICE IN KLEKLJANJE

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

Prijave na: **0590 75 366**

Vabljeni!



## 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 \_\_\_\_\_



## Zahvala

Delovanje društva v letu 2021 so finančno podprli:

- **Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji**

- **Mestna občina Velenje**

- **Sponzorji in donatorji**

(navedeni po abecednem vrstnem redu):

- AbbVie Biofarmacevtska družba, d. o. o.
- Gradbeništvo Prestor, d. o. o.
- Medis, farmacevtska družba, d. o. o.
- Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
- Proračun RS (namenitev deleža dohodnine s strani davčnih zavezancev kot donacije društvu)
- Sava turizem, d. d.
- Terme Čatež, d. d.
- Zdravstveni dom Velenje

- **Posamezniki**

- doc. dr. Katja Perdan Pirkmajer

*Vsem se  
najlepše  
zahvaljujemo!*

## 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](http://www.revmatiki.si)



## 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 Dolenjske Toplice\*

**15 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od ponedeljka do četrтка

**10 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od petka do nedelje in ob praznikih

## Terme Šmarješke Toplice\*

**15 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od ponedeljka do četrтка

**10 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od petka do nedelje in ob praznikih

## Terme Krka - Talaso Strunjan\*

**15 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od ponedeljka do četrтка

**10 %** popust na cene vstopnic za bazene in savne od petka do nedelje in ob praznikih

\* Popusti ne veljajo za akcijske ponudbe izvajalca in posebne ponudbe, ki jih izvajalec pripravi za naročnika.

## Rimske terme

**10 %** popust na masažne storitve, lepotne storitve in kopeli v Wellness centru Amalija

  
**POPUSTI  
V TOPLICAH  
V LETU 2022**

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

**10 %** popust na storitve

v medicinskem centru Valetuda

**20 %** popust na 3-urne vstopnice (od ponedeljka do četrтка) za Deželo savn Varinia (ne velja ob praznikih in po 18. uri).

**20 %** popust na redno ceno 3-urne kopalne karte od ponedeljka do četrтка (ne velja ob praznikih in na večerno vstopnico po 18. uri).

Od 180 evrov na osebo za tri noči v dvoposteljni sobi od ponedeljka do petka v Hotelu Zdraviliški dvor (polpenzion, neomejeno

kopanje, 20-minutna parafinoterapija, 20 minutna aromo-kromoterapija, uporaba kopalnega plašča in copat, vstop v fitness center, prijavnina, brezplačen prevoz iz železniške ali avtobusne postaje Rimske Toplice do hotela po predhodnem naročilu, pitje vode iz Amalijinega vrelnca, neomejen dostop do interneta in pester animacijski program)

Popust velja na dan koriščenja storitve od 3. 1. do 23. 12. ne velja za nakup darilnih bonov in se ne seštevajo z ostalimi popusti.

## Terme Olimia

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

## Terme Ptuj

**15 %** popust na celodnevne vstopnice v Termalni Park in hotelsko kopališče Vespasianus (ne velja za nakup darilnih bonov)

**10 %** popust na redne cene wellness storitev (ne velja za storitve v akciji in nakup darilnih bonov)

## Zdravilišče Radenci

**10 %** popust za zdravstvene in wellness storitve (ne velja za nakup darilnih bonov)

## Termalni park Bioterme Mala Nedelja

**20 %** popust na celodnevno in popoldansko kopanje odraslih, otrok in upokojenec

**20 %** popust na savne

**20 %** popust na kombinacije savne in kopanja, fitnesa in savne ali fitnesa, savne in kopanja