

REVMATIK



GLASILO DRUŠTVA REVMATIKOV SLOVENIJE

Urgentna stanja

**KDAJ REVMATIK NUJNO
POTREBUJE REVMATOLOGA**

Spremembe pravil pri izdaji dragih zdravil

V LEKARNO TRIKRAT POGOSTEJE

Predstavljamo diagnostične postopke in laboratorijske teste

UGOTAVLJANJE REVMATSKIH BOLEZNI

Ljudske modrosti

**MITI IN RESNICE
O ZDRAVLJENJU REVME**

Za boljše razumevanje spondiloartritisov (SpA)

»TUDI TEBE MATRA BOLEČINA V KRIŽU?«

Partnerski odnos v družini s kronično bolnim otrokom

KISIK NAJPREJ ZA VAS, NATO ZA OTROKA

Komentar

KAKO BI REVMO ODPRAVILI PRIJAZNI LJUDJE



ZDRAVJE

Predstavljamo diagnostične postopke in laboratorijske teste: Ugotavljanje revmatskih bolezni	4
Fizioterapevtski kotiček: Vaje z veliko žogo	8
Spremembe pravil pri izdaji dragih zdravil: V lekarno trikrat pogosteje	10
Ljudske modrosti: Miti in resenice o zdravljenju revme	12
Urgentna stanja: Kdaj revmatik nujno potrebuje revmatologa	15
Za boljše razumevanje spondiloartritov (SpA): »Tudi tebe matra bolečina v križu?«	16
Vikend seminarji: Vedno v korak s težavami	18

OTROCI IN REVMA

Partnerski odnos v družini s kronično bolnim otrokom: Kisik najprej za vas, nato za otroka	20
Vikend seminar za otroke z JIA: Nismo se pogrešali	22
Družinsko srečanje otrok in mladostnikov z JIA: Hrana, Smrkci in zvočna kopel	23

OBVESTILA

Na voljo apartmaja v Termah Zreče in Vivat do 30. 1. 2016	24
Prijavnica za Terme Zreče	25
Prijavnica za Terme Vivat	27

KOMENTAR

Kako bi revmo odpravili prijazni ljudje	29
---	----

MEDNARODNA OBZORJA

Izboljšave dostopa kroničnih bolnikov do zdravstvenega varstva: Politika naj posluša prakso	30
Skladišče dobrih praks upravljanja s kostno-mišičnimi obolenji	31

IZ PODRUŽNIC

Podružnica Murska Sobota: Sol za boljši imunski sistem; Gibalno ovirani so tudi mobilni	32
Podružnica Posavje: Voda je pretiravala	33
Podružnica Celje: Dež »odplavil« Pohorje	33
Podružnica Dolenjske in Bele krajine: Kviz prav rešil le predsednik; Po možnosti plavajte hrbtno	34
Na Šmarni gori zvonijo pol ure prezgodaj; Gozdni bonton; Martin in Anica, osemdesetletnika	35
Podružnica Velenje: Po zahodni Štajerski v rekordnem številu; Franc nima cajta	36
Podružnice Ajdovščina, Nova Gorica, Gorenjska: Lugano, Como, Bellagio	37
Podružnica Ljubljana: Klekljarice širijo umetniška obzorja	37

NOVICE

.....	38
-------	----

VAŠE VPRAŠANJE

Želim si otroka, a imam lopus	41
--	----

OBVESTILA

.....	42
-------	----

VAŠA ZGODBA

Krik desne proteze	46
---------------------------------	----

VAŠ RECEPT

Sladka salama	48
----------------------------	----

RAZVEDRILLO

Italijanska križanka	49
-----------------------------------	----

PRISTOPNA IZJAVA

.....	50
-------	----

DONACIJA

.....	51
-------	----

POPUSTI V TOPLICAH

.....	52
-------	----

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE - DRS

Predsednik: *Andrej Gregorčič*

Člani UO:

Viktor Erjavec

Mag. Katja Oven

Dominika Naveršnik

Aladar Belec

Branislav Gojkovič

Franc Špegel

Podružnice:

Ajdovščina, Gorenjska,

Dolenjska in Bela krajina,

Maribor, Velenje,

Ptuj, Koper, Kočevje,

Posavje, Tolmin,

Murska Sobota,

Ljubljana, Celje

Naslov društva:

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

e-mail: drustvo@revmatiki.si

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

Transakcijski račun:

02140-0089820640

Davčna številka: 26542609

Odgovorni urednik: *Andrej Gregorčič*

Lektorica in novinarka: *Tina Cigler*

Priprava za tisk: *Mega Graf*

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

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

Naklada: *3500 izvodov*

Izdajo je podprla Fundacija

za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji.



UVODNIK

Foto: Diana Anđelić/Vina



December je vesel mesec. Mesec, v katerem pregledujemo, kako uspešni smo bili v iztekajočem se letu; mesec, v katerem nas obiščejo trije dobrotniki; mesec, v katerem si izmenjamo največ čestitke in zaželimmo največ dobrega. Toda v letošnjem mokrem, kaj mokrem, dobesedno premočenem letu, je december za veliko državljanov Slovenije vesel samo na koledarju. Realnost je žal drugačna.

Poplave, plazovi, žledolom, slaba letina v kmetijstvu in armada brezposelnih so tragedije, ki so letos prizadele Slovenijo in njene državljane. V številnih slovenskih domovih razmišljajo, kako bodo odpravili posledice podivjane narave, kako bodo preživeli zimo v namočenih stanovanjih, kje bodo dobili sredstva za uničeno ozimnico in opremo, ali še huje, kje bodo živeli, če bo sedanji dom uničen in neprimeren za varno bivanje.

Narava je pokazala svojo moč, toda srčnosti Slovencev ni uspela spodnesti. Gasilci, prostovoljci, civilna zaščita, vojska – veliko dobrih ljudi pomaga tam, kjer pomoč potrebujejo. Iskrene čestitke vsem za njihovo požrtvovalno delo.

Je pa Slovenijo in z njo Slovence v tem letu zajel tudi politični cunami. Serijske volitve in referendum so praznili že tako prazno državno blagajno. Spet je bilo izrečenih veliko lepih in žal tudi manj lepih besed in obljub v predvolilnem času. In po volitvah? Zaenkrat vse po starim: varčevanje, zategovanje, manjšanje pravic, nižanje plač itd. Ali bomo Slovenci po stasu postali podobni osam? Ali bomo potrpežljivo in pohlevno čakali leto 2015, da bomo videli, kaj nam bodo skuhal v politični kuhinji, ali pa bomo postali bolj aktivni in sodelovali pri ustvarjanju naše prihodnosti? Na to vprašanje si bo moral odgovoriti vsak sam. Novi državni in lokalni upravi pa želim veliko modrosti in uspešnega dela v dobrobit vseh državljanov in državljanek Republike Slovenije, ne le posameznikov.

Revmatikov je v Sloveniji več kot 200.000. Društvo revmatikov Slovenije je nacionalna invalidska organizacija, ki s svojimi programi in delovanjem pomaga zmanjševati vpliv bolezni in posledic invalidnosti na njihovo vsakdanje življenje. Kakovost teh programov smo v kriznih časih začeli vse bolj ceniti in to se pozna tudi pri udeležbi na posameznih aktivnostih. O letu 2014 lahko govorimo kot o letu presežkov, vsaj glede udeležbe na seminarjih, regijskih srečanjih, rekreativnih pohodih. Naše programe vse bolj cenita tudi zdravstvena in farmacevtska stroka. Pogosteje smo povabljeni na simpozije, posvete, izobraževanja. Zanimivi postajamo tudi za medije in širšo javnost. Vsi ti dobri rezultati so plod kakovostnega dela društva in aktivnega sodelovanja članov.

Nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše. Ne smemo zaspati na lovorikah, temveč se moramo truditi, da bomo tudi v letu 2015 dobro gospodarili in dvigovali kakovost naših programov. To nam bo uspelo le z vašo pomočjo, drage članice in spoštovani člani. Samo s kakovostnim delom in zadovoljnim članstvom bomo dokazali stroki, politiki, sponzorjem, donatorjem in družbi, da smo resni in zaupanja ter podpore vredni partnerji.

Vsem, ki ste v 2014 pomagali in podpirali delo Društva revmatikov Slovenije, se toplo zahvaljujem in vam želim prijetne praznične dni. Dočakajmo 2015 z optimizmom in pozitivno voljo. Sreča je na strani pogumnih. Srečno!

Vaš predsednik
Andrej Gregorčič

**Drage članice in člani,
naši cenjeni podporniki
in vsi, ki prispevate
k temu, da naše društvo
služi svojemu smislu
in namenu!**

**Želimo vam take
božično-novoletne
praznike, ki prinašajo
smeh in zadovoljstvo,
vesele trenutke v krogu
sorodnikov in prijateljev
ter obilico domačih dobrot.**

**Naj vam bo leto 2015
naklonjeno z zdravjem,
srečo, mirom in
optimizmom.**



**DRUŠTVO
REVMATIKOV
SLOVENIJE**

**predsednik
Andrej Gregorčič
s sodelavci**

Predstavljamo diagnostične postopke in laboratorijske teste

UGOTAVLJANJE REVMATSKIH BOLEZNI

Piše: Prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.

Po izkušnjah sodeč, revmatiki pogosto ne razumejo, zakaj so določene preiskave ali laboratorijski testi pri osebnem zdravniku in revmatologu potrebni, in kaj pomeni posamezen izvid. To je razumljivo, zato se splača zdravnika prositi za pojasnilo. Ker pa se ob pomanjkanju časa v ambulantni in kljub poenostavljeni razlagi lahko zgodi, da namen in bistvo posameznih laboratorijskih preiskav še vedno ne bosta povsem razumljiva, naj bo ta članek v pomoč ob morebitni stiski, zmedu in nelagodju.

V rubriki Predstavljamo revmatske bolezni smo nekaj let opisovali različne vnetne revmatske in sistemske vezivnotkivne bolezni. Ker je predvsem tistih pogostejših »zmanjkalo«, tokrat objavljamo pregledni zapis, katere preiskave so potrebne za ugotavljanje revmatskih bolezni, s poudarkom na laboratorijskih testih.

ANAMNEZA IN KLINIČNI PREGLED

Zdravnikom pri ugotavljanju revmatskih bolezni zelo pomaga vse, kar bolnik pove o svojih trenutnih in prejšnjih težavah in boleznih. To imenujemo osebna anamneza.

Pomembni so tudi podatki o družinskem pojavljanju zlasti revmatskih in drugih bolezni, to je družinska anamneza. Vendar tovrstni podatki pogosto ne zadoščajo za dokončno diagnozo.

Prav tako tudi naslednji korak, ki ga predstavlja klinični pregled, pogosto ne omogoča povsem zanesljive diagnoze revmatske bolezni. Zato so potrebne še dodatne preiskave.

DODATNE PREISKAVE

Slikovne preiskave sklepov in hrbtenice

Zelo pogosto so zaradi potrditve diagnoze in zaradi ocene stopnje prizadetosti potrebne še slikovne preiskave sklepov in hrbtenice. Ultrazvočna preiskava sklepov (UZ) je primerna za zgodnje odkrivanje sklepne in ob sklepne vnetja ter izliva in tudi za oceno uspešnosti zdravljenja in morebitnega napredovanja sprememb. Rentgensko slikanje (RTG) je preiskava za ugotavljanje bolezenskega dogajanja na sklepih ali hrbtenici. Računalniška tomografija (CT) je globinska rentgenska preiskava, ki je včasih tudi potrebna, če RTG slikanje ni dovolj diagnostično. Slikanje z magnetno resonanco (MRI) prikaže natančno sestavo sklepnih in ob sklepnih tkiv ter pripadajočih kosti. Uporabnost MRI se še poveča z vbrizganjem kontrastnega sredstva, ki pokaže razporeditev in resnost vnetja.

Funkcionalne preiskave

V diagnostično pomoč so nam lahko še t. i. funkcionalne preiskave, ki nam povedo, kako delujejo določeni organi ali tkiva (pljučne funkcije, obremenilni testi srca, EMG, EEG, izločanje sline, solz itd.).

Druge preiskave

Tako pri revmatskih kot tudi pri drugih boleznih skoraj obvezno opravimo tudi preiskave, kot so rentgensko slikanje pljuč in srca, elektrokardiogram (EKG), ultrazvočni pregled trebušnih organov in srca ter po potrebi preglede notranjosti, predvsem trebušnih in tudi drugih organov, s posebnim instrumentom (endoskopije). Nadalje so lahko potrebni pregledi pri raznih drugih specialistih, kar je odvisno od prizadetosti npr. kože, čutil, prebavil, srčno-žilnega sistema, pljuč, živcev, osrednjega živčevja ipd.



Biopsije raznih tkiv in organov

Včasih so potrebni še posebni posegi, kot so biopsije raznih tkiv in organov, ki jih opravljamo predvsem pri sistemskih vezivnotkivnih boleznih in vaskulitisih. Pri tem z majhnim kirurškim posegom odvajamo košček tkiva ali organa, ki ga specialist patolog nato pregleda pod navadnim ali elektronskim mikroskopom in išče morebitne bolezenske spremembe (histopatološka diagnoza).

Sklepni izliv

Pri sklepnem izlivu izpraznimo sklep in pregledamo sklepno tekočino. Zanima nas število celic in prisotnost morebitnih kristalov, kar pregledujemo s posebnim mikroskopom. Pri sumu na gnojno vnetje sklepa iščemo, katera klica ga povzroča.

LABORATORIJSKE PREISKAVE

Laboratorijske preiskave v revmatologiji delimo na splošne in posebne. Medtem ko splošne laboratorijske preiskave delamo tudi pri drugih boleznih, pa posebne laboratorijske preiskave uporabljamo predvsem v diagnostiki vnetnih revmatskih in sistemskih vezivnotkivnih boleznih ter vaskulitisih, torej pri tistih, ki lahko zajamejo in prizadenejo celo telo.

Splošne laboratorijske teste praviloma opravimo na tešče (če pa se izolirano opravljajo posebni laboratorijski testi, to ni potrebno).

SPLOŠNE LABORATORIJSKE PREISKAVE

Gre predvsem za običajne preiskave krvi in seča. Z njimi določamo prisotnost ali odsotnost vnetja, potrjujemo morebitno prizadetost krvnih celic, mišic, ledvic in jeter, določamo krvne beljakovine. Sem sodi še določitev uratov v krvi. Zvišan nivo uratov je lahko znak protina, vendar le ob ustrezni klinični sliki. Z nekaterimi splošnimi laboratorijskimi testi lahko ocenjujemo umirjanje vnetja kot dokaz učinkovitega zdravljenja (padec SR, CRP, boljša beljakovinska slika, nižji nivo mišičnih encimov, normalizacija seča itd.).

S splošnimi laboratorijskimi testi lahko odkrijemo in spremljamo neželene učinke zdravil, ki se jim pri zdravljenju revmatskih bolezni ni možno povsem izogniti (predvsem vplivi na jetra, ledvice, krvne organe ...). Včasih namreč bolnik neželenih učinkov ne občuti ali pa so znaki prizadetosti organov prikriti. Predvsem pri zdravljenju z imunomodulirajočimi zdravili je zaradi tega potreben skrben klinični in laboratorijski nadzor. Obstajajo točno določena pravila, kako pogoste morajo biti laboratorijske kontrole na začetku in pozneje v poteku zdravljenja: na začetku zdravljenja običajno na 14 dni, kasneje pa na tri mesece (po potrebi tudi pogostejše). Za nadzor sta odgovorna tako revmatolog (ki ga priporoči) kot osebni zdravnik (ki ga mora izvajati), bolnik pa mora paziti, da ne zamudi roka za kontrolo in pravočasno obišče zdravnika.

Krvna slika (hemogram)

Preiskava krvi da laboratorijski rezultat oz. krvno sliko, iz katere lahko razberemo slabokrvnost (anemijo), pogosto spremljevalko vnetnih revmatskih bolezni. Lahko določimo

število belih krvnih teles (levkocitov), ki so pri nekaterih boleznih pod normalno vrednostjo, kar imenujemo levkopenija (npr. pri sistemskem lupusu eritematozusu (SLE)). Poleg tega se zvišano število posebnega razreda belih krvnih teles (eozinofilcev) pojavlja pri nekaterih vaskulitisih. S pomočjo krvne slike določamo tudi število krvnih ploščic (trombocitov) in še nekatere druge krvne značilnosti ter razporejenost različnih vrst belih krvničk (diferencialna krvna slika).

Kazalci vnetja

Najbolj poznana in uporabljana laboratorijska testa, ki sta kazalca vnetja, nista pa specifična za revmatično vnetje, sta hitrost sedimentacije rdečih krvničk (SR) in C-reaktivni protein (CRP). Pospešena SR sodi v diagnostična merila nekaterih revmatskih bolezni (revmatične polimialgije in gigantoceličnega arteriitisa). Vendar pa zvišana SR in CRP nista vedno zanesljiva kazalca dejanskega vnetja, saj sta včasih normalna, na primer pri nekaterih metabolnih in vnetnih revmatskih boleznih (putiki, ankilozirajočem spondilitisu,

Kdo smo

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

Lupus
Slovenija

Za pomoč smo vam dosegljivi na naslovih:



DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE

Parmova ulica 53
1000 Ljubljana

T: 05 907 53 66

I: www.revmatiki.si

E: dominika@revmatiki.si

sistemske sklerozi). Vrednost CRP je lahko normalna tudi pri sistemskih vezivnotkivnih boleznih in vaskulitisih. V teh primerih zelo visoka koncentracija CRP govori v prid dodatne bakterijske okužbe.

V zadnjih letih za dokaz vnetja določamo tudi prokalcitonin in serumski amiloid. Prokalcitonin je izrazito povišan pri težkih bakterijskih okužbah in sepsi, ne pa pri avtoimunskih boleznih, alergijah in virozah, kar nam pomaga pri njihovem osnovnem razločevanju. Serumski amiloid A je kazalec akutne faze vnetja, pomaga tedaj, ko sta SR in CRP normalna. Tudi določanje beljakovinske slike (proteinograma) služi za orientacijo o aktivnosti in trajanju vnetja, lahko opozarja na posebne bolezni, ki jih imenujemo paraproteinemije.

Lažno višje in nižje vrednosti SR

Na vrednost SR lahko vplivajo razna stanja. Tako je SR zvišana v nosečnosti, pri ljudeh s prekomerno telesno težo, pri ledvični odpovedi, propadu (nekrozi) tkiva zaradi zapore žile ali pri poškodbi. Lažno znižano SR pa najdemo pri nekaterih krvnih boleznih, pri odpovedovanju srca in hudi oslabeledosti.

Pregled seča

Preiskava seča je bistvena za iskanje vnetja ledvičnih teles (glomerulonefritisa) in včasih tudi prizadetosti drugih delov ledvic, ki je možno predvsem pri sistemskih vezivnotkivnih boleznih in vaskulitisih. Spremenjeni seč lahko opozarja na neželeno učinke zdravil. V glavnem nas zanima izločanje beljakovin skozi ledvice, v sedimentu seča pa celice ter njihovo število.

POSEBNE LABORATORIJSKE PREISKAVE

Z njimi ugotavljamo avtoimunske bolezni, kot so revmatoidni artritis, sistemske vezivnotkivne bolezni in vaskulitisi. Pri teh boleznih organizem tvori protitelesa proti lastnim beljakovinam, zato iščemo avtoprotitelesa, ki jih določamo s precej zapletenimi laboratorijskimi postopki. Za opravljanje teh preiskav ni treba biti tešč.

Določanje avtoprotiteles

Naše telo protitelesa običajno proizvaja zaradi prisotnosti tujih beljakovin ali snovi v telesu (bakterije, virusi ...), medtem ko svoje lastne celice prepozna in nanje ne reagira. Pri avtoimunskih boleznih pa se zgodi, da telo napade lastne celice in njihove sestavine, kar vodi v tvorbo avtoprotiteles. Vzroki za njihov nastanek so različni, vendar še vedno ne povsem raziskani.

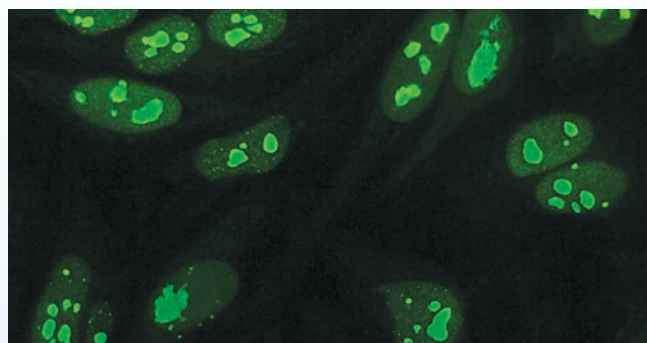
Z določanjem avtoprotiteles lahko sklepamo, da so nekatere avtoprotitelesa neposredno vpletena v nastanek avtoimunskih boleznih. Določena avtoprotitelesa sodijo med diagnostična

merila za posamezne bolezni. Če želimo utrditi diagnozo, moramo teste včasih ponavljati. Diagnostična merila lahko zahtevajo tudi večkratne kontrole v točno določenih časovnih presledkih. Poleg tega z njimi ocenjujemo resnost in aktivnost bolezni. Avtoprotitelesa imajo tudi napovedno vrednost, saj z njihovo pomočjo lahko predvidimo resen ali bolj blag potek bolezni. Z določanjem avtoprotiteles in s spremembo njihovega števila (za kar uporabljamo različne postopke in metode) je možen tudi nadzor nad učinkovitostjo zdravljenja.

Določamo celično nespecifična avtoprotitelesa, to so tista, ki so usmerjena proti znotrajceličnim sestavinam katere koli celice: proti nukleinskim kislinam, beljakovinam, skupkom nukleinskih kislin, skupkom beljakovin (ribonukleoproteinom) in proti sestavljenim lipidom.

HEp-2 test ali ANA test

Preiskava na protitelesa proti znotrajceličnim antigenom je HEp-2 test, ki je bolj poznan pod imenom »ANA test« (antinuclear antibodies-protijedrna protitelesa). S tem testom dokazujemo prisotnost protiteles tako proti celičnemu jedru kot tudi proti nekaterim drugim znotrajceličnim delom in sestavinam. Pri tem uporabljamo posebno metodo dokazovanja, ki jo imenujemo imunofluorescenca. Slika 1 prikazuje pozitiven ANA test znotraj celičnega jedra. Preglednica 1 pa prikazuje prisotnost ANA pri nekaterih avtoimunskih boleznih.



Pozitiven ANA test znotraj celičnega jedra

Preglednica 1

Bolezen	ANA (%)
Sistemske lupus eritematozus (SLE)	95–100
Sistemska skleroza (SS)	70–90
Sjögrenov sindrom (SjS)	60–80
Polimiozitis/dermatomiozitis (PM/DM)	40–60
Revmatoidni artritis (RA)	40–50

Preiskava na topne celične antigene anti-ENA (ekstraktabilni nuklearni antigeni)

Je naslednja precej pogosta preiskava. Pri tem testu določajo 11 različnih avtoprotiteles proti raznim znotrajceličnim antigenom, ki jih označujemo z različnimi okrajšavami: nekatere označujejo začetnice imen bolnikov, pri katerih so avtoprotitelesa prvič dokazali, druge po sestavinah, proti katerim se tvori, tretje po boleznih, pri katerih se pojavljajo ...

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

PODOBNO

Pri Kovačevih potrka na vrata župnik.

»Si ti, angelček moj?« vpraša Kovač.

»Ne ravno,« odgovori župnik, »sem pa iz iste firme.«

Revmatoidni faktorji (RF) so avtoprotitelesa proti določenemu delčku posebne človeške beljakovine. Prisotnost RF je eno od diagnostičnih meril za RA, prisoten je pri 80 % bolnikov. Poleg RA se pojavlja še pri nekaterih revmatskih in drugih boleznih ter pri 5 % zdravih ljudi. S starostjo pogostnost RF narašča, najdemo ga pri 15% ljudi, ki so starejši od 70 let.

Protitelesa proti cikličnim citrulinanim peptidom (anti-CCP) v zadnjih letih določamo še poleg RF. Značilna so za RA, pojavljajo se prej kot RF in napovedujejo bolj napredujoči potek bolezni. Najdemo jih pri 50–70 % bolnikov z RA, od tega tudi pri 15–30 % bolnikov z negativnim RF.

Protitelesa proti dvojno vijačni dezoksiribonukleinski kislini (anti-DNK) so diagnostično merilo za SLE in so za to bolezen visoko specifična. Njihova količina se spreminja z aktivnostjo bolezni, zato služijo za ocenjevanje učinkovitosti zdravljenja in umirjanje bolezni.

Antifosfolipidna protitelesa (aPL) predstavljajo več skupin protiteles (lupusne antikogulate, antikardiolipinska protitelesa in protitelesa proti beta-2-glikoproteinu), ki so laboratorijska diagnostična merila za precej redko bolezen, ki jo imenujemo antifosfolipidni sindrom (trombotični zapleti in motnje v nosečnosti).

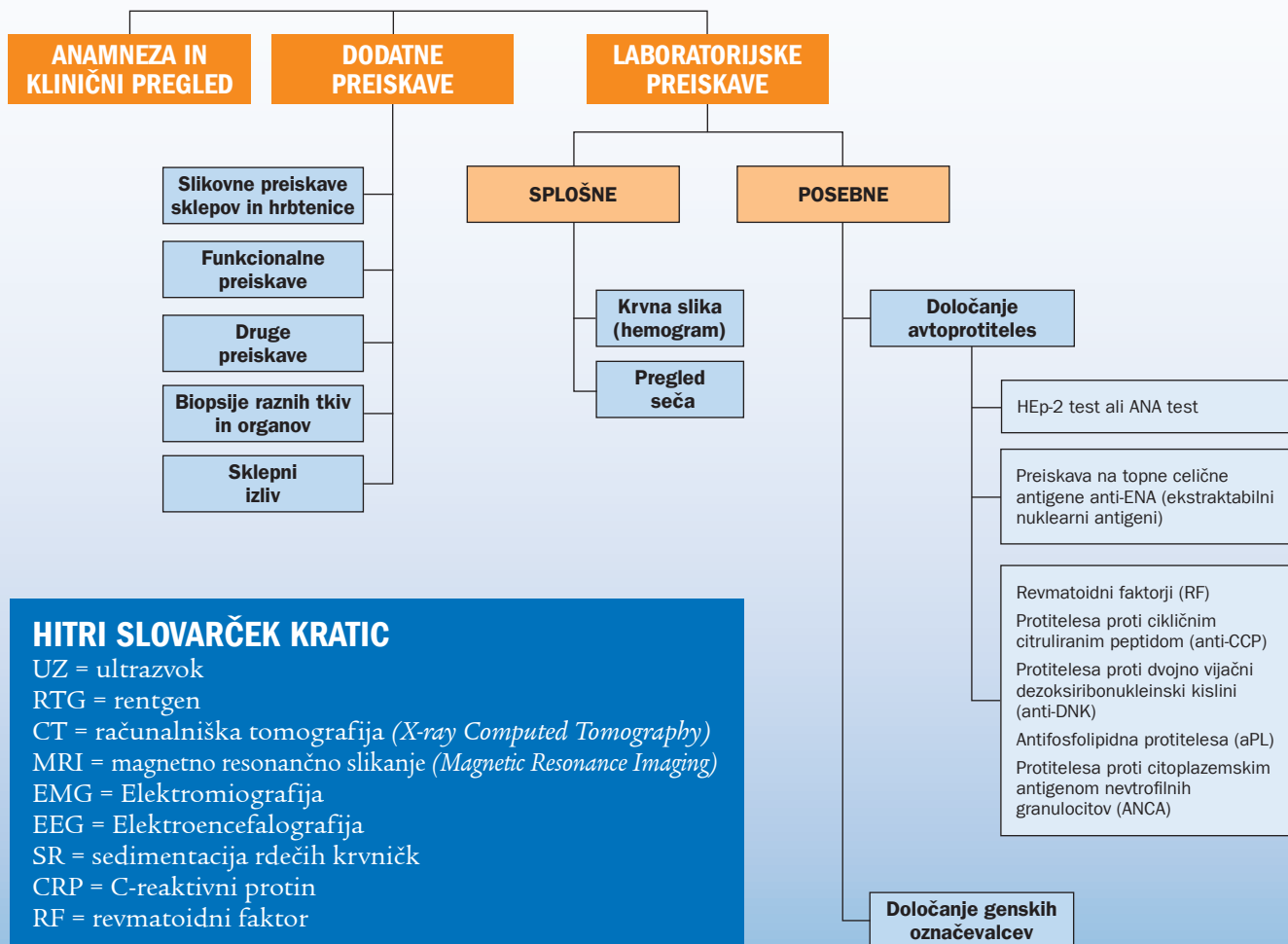
Protitelesa proti citoplazemskim antigenom nevtrofilnih granulocitov (ANCA) uporabljamo za diagnostično opredelitev vaskulitisa malih žil. Protitelesa so usmerjena proti različnim encimom v zrnih pri določeni vrsti belih krvničk (encimi azurofilnih granul nevtrofilnih granulocitov). Preiskava temelji na imunofluorescenčni metodi, s katero ugotavljajo specifične vzorce na granulocitih.

Določanje genskih označevalcev

Pri nekaterih vnetnih revmatskih boleznih določamo tudi genske označevalce. Najbolj znana je preiskava, ko določimo limfocite T, ki imajo na svoji površini molekule HLA-B27. Prisotnost omenjenih molekul je predvsem povezana z nastankom spondiloartritisa. Določanje HLA-B27 je v diagnostično pomoč pri periferni sklepni prizadetosti – pri perifernem spondiloartritisu. Za postavitev diagnoze ankilozirajočega spondilitisa pa ni nujno potreben, če so drugi znaki in preiskave dovolj značilne.

Sicer je prisotnost HLA-B27 pri različnih ljudeh in boleznih različna. V zdravi populaciji je 5–10 % HLA-B27 pozitivnih ljudi. Bolniki z ankilozirajočim spondilitisom pa so v 90–95 % nosilci tega antigena. Med bolniki z reaktivnim spondiloartritisom je 80 % nosilcev HLA-B27. Podobno je 70–80 % HLA-B27 pozitivnih med bolniki, ki imajo enteropatični spondiloartritis. Med bolniki s psoriatičnim spondiloartritisom je približno 60 % HLA-B27 pozitivnih. ■

DIAGNOSTIČNI POSTOPKI IN LABORATORIJSKI TESTI



Fizioterapevtski kotiček

VAJE Z VELIKO ŽOGO

Pripravila: Majda Adamič, višja fizioterapevtka

Če imate žogo, ne dovolite, da se na njej nabira prah. Uporabite jo, pa čeprav le za podporo pri sedenju ali oporo pod nogami. Res zabavno pa postane ob različnih vajah, ki jih je seveda treba prilagoditi svojim sposobnostim. Poskrbite za neдрsečo podlago in primerno obutev, da se izognete zdrsom.

Paleta vaj z veliko žogo je zelo obsežna, če jih še niste delali, začnite s tistimi lažjimi za ravnotežje in razpotege. Če žogo že obvladate, lahko po nujnem predhodnem ogrevanju posežete po zahtevnejših vajah za povečevanje gibljivosti hrbtenice in sklepov, za razpotež skrajšanih mišic, za krepitev oslabeledih mišic, ali pa za vzdrževanje in povečevanje splošne kondicije. Vaje je treba izvajati temeljito, četudi so manj zahtevne.

Vaja 1 – Krepitev hrbtnih mišic



Začetni položaj: Klečimo ob žogi in s telesom sproščeno ležemo nanjo. Roki imamo sproščeni ob žogi na tleh.



Izvedba: Roki odročimo in v komolcih pokrčimo pod kotom 90 stopinj. Dvignemo zgornji del telesa in roki. Pogled je usmerjen v podlago. Zadržimo 5 sekund.

Vaja 2 – Povečevanje gibljivosti



Začetni položaj: Klečimo ob žogi, s celo težo telesa ležemo nanjo in se zakotalimo naprej tako, da dobimo žogo pod kolena. Roki sta ves čas iztegnjeni.



Izvedba: S kolena žogo zakotalimo pod sebe in naredimo grbo. Nato z nogama odkotalimo žogo nazaj, iztegnjeni roki ostaneta na istem mestu in ramena nad dlanmi. Telo zleknemo in močno poravnamo hrbtenico. Iz tega položaja ponovimo »muco« vsaj 3-krat – se zakotalimo na kolena in sprostimo.

Vaja 3 – Razpotev in krepitev mišic



Začetni položaj: Sedimo na žogi, stopali sta v razkoraku širine bokov plosko na tleh.



Izvedba: Z nogama hodimo korak za korakom naprej, dokler s telesom ne ležemo na žogi. Ko je žoga pod hrbtom, dvignemo obe roki v vzročanje in ju potisnemo čim bolj nazaj proti tlam. Zadržimo vsaj 5 sekund.



Izvedba: Nato se s kratkimi koraki nazaj vračamo v začetni položaj in hkrati spet dvigujemo telo v sedeč položaj.

Vaja 4 – Stranski odklon



Začetni položaj: Nogi sta iztegnjeni, v razkoraku, v stiku s podlago, žoga je pod medenico, teža telesa je na žogi, roki sta sproščeni.



Izvedba: Žogo z bokom zakotalimo v levo stran, desna noga prestopi naprej, leva je zadaj, ležimo bočno na žogi, z levo roko naredimo dvig v vzročanje in razpotev zadržimo vsaj 5 sekund. Telo zakotalimo na trebuh, nogi sta vzporedno, telo zakotalimo na desno. Desna noga je spredaj, leva zadaj, z desno roko pa izvedemo razpotev preko glave. Vrnemo se v začetni položaj.

Vaja 5 – Ravnotežje



Začetni položaj: Ležimo na žogi, roki in nogi so na tleh. Nato jih hkrati dvignemo od podlage.



Izvedba: Težišče celotnega telesa poskušamo prenašati v nasprotni smeri urinega kazalca tako, da je hkrati na podlagi le po ena okončina: torej najprej le desna roka, nato težo prenesemo na levo roko, nato na levo nogo in še na desno nogo. Trudimo se, da je ta opora čedalje manjša ali celo nepotrebna, če smo sposobni držati telo v ravnotežju. Enako poskusimo s kroženjem v drugo smer. ■

Spremembe pravil pri izdaji dragih zdravil

V LEKARNO TRIKRAT POGOSTEJE

Pišeta: Tomi Laptoš, Tina Cigler

Aprila letos so se spremenila pravila glede izdaje zdravil na recept, ki so dražja od 200 € na posamezno pakiranje. Sem spadajo tudi biološka zdravila. Po novem jih lahko bolniki v lekarni naenkrat prevzamejo le v količini, ki zadošča za enomesečno zdravljenje, čeprav je običajno na receptu predpisana količina, ki zadošča za tri mesece. Po vsak naslednji odmerek pa morajo priti v isto lekarno.



Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) je sprejel spremembe in dopolnitve Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja (Ur. l., št. 25/2014, z dne 11.4.2014), med njimi tudi 7. odstavek 209. člena, ki vpliva na izdajo dragih zdravil na t. i. zelen recept, ki so krita iz naslova zdravstvenega zavarovanja. Kaj to v praksi pomeni za bolnika, ki se zdravi zaradi kronične vnetne bolezni in prejema biološko zdravilo, ki mu ga je zdravnik predpisal za obdobje treh mesecev?

Sprememba za kronične bolnike pomeni oviro

Pri specialistu bolnik še vedno prejme recept za zdravilo v količini, ki zadošča za največ trimesečno zdravljenje, saj sprememba ne vpliva na predpisovanje. V lekarni pa mu farmacevt naenkrat izda samo količino, ki zadošča za enomesečno zdravljenje (kar je običajno ena škatla), in ga obvesti, do koliko izdaj je še upravičen. Recept lekarna obdrži in ga obravnava kot obnovljivega, ta pa med lekarnami ni prenosljiv, zato se mora bolnik po nov odmerku vrniti v isto lekarno. To pomeni, da po novem ne more prevzeti prve izdaje zdravila v lekarni, ki je npr. najbližje bolnišnici, kjer obiskuje specialista, ostalih pa v domačem okolju. Ne le, da mora zdaj pogosteje v lekarno, za tiste iz bolj oddaljenih predelov to pomeni tudi dodaten strošek prevoza.

Poprakov spremembe (zaenkrat) ne bo

Društvo revmatikov Slovenije je kot reprezentativna invalidska organizacija, ki zastopa interese obolelih za vnetnim revmatizmom, pristojne pozvalo, da pretehtajo odločitev za spremembo oz. da za kronične bolnike spet uvedejo izdajo zdravil na vsake tri mesece. »Če je za zdravega človeka pot v lekarno povsem enostavna rutina, za nekoga, ki se s težavo obleče ali

si obuje čevlje, vsak opravek predstavlja velik izziv. Če mora to nujno pot po zdravila opraviti trikrat pogosteje kot doslej, mu to še dodatno poslabšuje kakovost življenja ter povečuje obremenitve in dodatne stroške zaradi bolezni,« so zapisali v pobudi. Z ZZZS-ja so sporočili, da se zavedajo specifičnih situacij v praksi, a da s terena – z izjemo nekaj začetnih težav – niso prejeli nobenih informacij, ki bi kazale na morebitne težave bolnikov, zato o spremembi (še) ne razmišljajo. Naš klic v naključno izbrano slovensko lekarno je sicer potrdil, da je sprememba precej vznevoljila bolnike, kar so tudi sporočili Lekarniški zbornici Slovenije, ki je bila pobudnica spremembe Pravil. Z novo ureditvijo je namreč želela razbremeniti lekarne financiranja zalog dragih zdravil na svojih policah. (Da je zdravilo na voljo, ga mora lekarna kupiti, povrnitev stroška pa od zavarovalnice dobi šele, ko zdravilo izda). Toda v izbrani lekarni po osmih mesecih nove prakse posebne finančne razbremenitve ne čutijo. O tem, ali je sprememba prinesla želene učinke, smo povprašali zbornico, vendar do izida Revmatika odgovora nismo prejeli.

Izjemoma lahko zdravilo še vedno dobite za tri mesece

Izdaja dragega zdravila za daljše časovno obdobje je sicer še vedno možna v primerih, ko bi nova omejitev vplivala na potek zdravljenja. Sem spadajo daljše službene, zasebne ali študijske odsotnosti v tujini in drugi dejavniki, kot so prva izdaja zdravila (ko bolnik pri učenju samoaplikacije v ambulantni potrebuje prvo škatlo ali dve, ostale pa si aplicira v domačem okolju), težave pri prevozu do oddaljene lekarne ipd. V teh primerih lahko farmacevt po dogovoru z bolnikom še vedno izda večjo količino zdravila. Ker pri tem ne zahteva nikakršnega dokazila, se seveda postavlja vprašanje, ali ne bodo bolniki izjeme izkoriščali tudi sicer. In ali ima v tem primeru sprememba sploh še smisel. ■

Nasvet bolnikom

- S prevzemom naslednje izdaje zdravila ne odlašajte do zadnjega dne, temveč ga pojdite iskat nekaj dni pred naslednjo predvideno aplikacijo;
- V primeru nejasnosti pri načinu izdaje se obrnite na farmacevta, saj lahko pri ureditvi prihaja do sprememb.



Vsak človek ...

Vse, kar delamo, delamo za dobro ljudi.

Kakovost je temelj naše predanosti bolnikom in našega odnosa do zdravja. Naše delovanje temelji na dolgoletnem znanju in izkušnjah, medsebojnem zaupanju, vključevanju in spoštovanju različnosti ter na najvišjih etičnih vrednotah.

Stalna vlaganja v raziskave, inovacije in napredek proizvodnje omogočajo, da doma in po svetu ponujamo visokokakovostna, varna ter cenovno dostopna

zdravila. Z dolgoročno načrtovanim razvojem zagotavljamo pogoje za nova delovna mesta in izobraževanje ter napredovanje strokovnjakov v vrhunske znanstvenike.

Kot odgovoren delodajalec skrbimo za razvoj zaposlenih, odgovoren odnos z lokalnimi skupnostmi ter trajnostni razvoj okolja.

Lek je cenjen član skupine Sandoz, vodilne svetovne družbe v hitrorastoči generični farmacevtski industriji.

je dragocen.



član skupine Sandoz



POLNI CERTIFIKAT



Ljudske modrosti

MITI IN RESENICE O ZDRAVLJENJU REVME

Piše: prim. Mojca Kos-Golja, dr. med.

Na spletu in v pogovorih med bolniki se pojavlja vse več informacij, kaj naj bi popolnoma »ozdravilo revmo«. Pogosto gre za nepreverjena in lažno spodbudna sporočila o raznih postopkih, dietah in pripravkih. Ob njih se pojavljajo tudi trditve, da uradna medicina uporablja pristope in zdravila, ki zgolj lajšajo tegobe ali imajo placebo učinek, kar ne drži. Danes imamo na voljo vse več zdravil, ki učinkovito umirjajo in zdravijo revmatične bolezni ter omogočajo bolnikom povsem normalno življenje. Ker so za nove bolnike takšne informacije begajoče, objavljamo devet »mitov«, ki se trenutno pojavljajo, in odgovore revmatologa nanje.



Mit 1: Revmatična obolenja uspešno zdravi glina (obkladki, uživanje).

NE DRŽI. Glina revmatskih bolezni ne zdravi. Kot dodatek drugim uveljavljenim oblikam zdravljenja lahko lajša bolečine, zmanjšuje otekline in podobno. Nič ni narobe, če revmatik uporablja glinene obkladke za vnete sklepe ali druge boleče dele gibal. Obkladki iz hladne gline so primerni, kadar so sklepi akutno vneti (boleči, vroči, pordeli). Obkladki iz mlačne ali toplejše gline pa uporabimo pri bolj umirjenem sklepnem vnetju, saj lahko izboljšajo prekrvavitev, gibljivost in umirjajo sklepne bolečine.

Uživanje gline ni prepovedano, čeprav na primer pri vnetnem revmatizmu težko pričakujemo morebitne protibolečinske in protivnetne vplive. Vsekakor pa glineni pripravki ne morejo in ne smejo biti nadomestilo za zdravila, ki jih predpiše revmatolog.

namreč zmanjšuje otekline in s tem bolečine, ki se pojavljajo pri vnetnem revmatizmu. Če je povrhnjica kože poškodovana, jo namažemo z vazelinom ali kakšno drugo kremo, preden namestimo kisove obkladke. Tako preprečimo, da bi kis dodatno dražil kožo. Obkladke lahko uporabljamo eno uro do dve na dan.



Mit 3: Stanje zelo izboljša brezmesna dieta. Revmatiki naj bi jedli čim več presne hrane in čim manj predelane hrane ter seveda čim manj mleka, mesa, jajc, bele moke ... Težave največkrat povzročajo gluten in hrana živalskega izvora.

NE DRŽI. Neverjetno je, kako številni so nasveti in priporočila o raznovrstnih dietah in prepovedanih živilih pri revmatskih boleznih. Razumljivo in človeško je, da pri kroničnih boleznih posamezniki iščejo tudi alternativne načine za izboljšanje stanja. Kljub temu za različne diete (tudi brezmesne, brez mleka, jajc, bele moke) in prehranske dodatke ni dokazano, da bi izboljšali, zlasti pa ne pozdravili vnetne revmatične bolezni, kot so revmatoidni artritis, spondiloartritis in druge. Posamezniki z »revmatizmom« sicer res poročajo o dobrih učinkih nekaterih vrst hranil, oblik prehrane ter diet (vegetarijanske, veganske, stradanja, postenja) in ob tem navajajo, da so lahko opustili vsa protibolečinska

Mit 2: Revmatične bolečine učinkovito odpravljajo obkladki iz jabolčnega kisa.

DELOMA DRŽI. Obkladki iz jabolčnega kisa ne odpravljajo povsem revmatičnih bolečin, jih pa lahko precej lajšajo. Učinkovito



in druga zdravila. Vendar gre za trditve posameznikov, za katere pogosto ne vemo, ali sploh imajo določeno revmatično bolezen. Ljudje namreč revmatične bolezni še vedno radi enačijo z revmatičnimi težavami, kot so bolečine v sklepih, mišicah in drugje, ki nastanejo iz različnih drugih vzrokov.

Nedvomno pa drži, da nekateri bolniki z revmatskimi boleznimi (npr. z revmatoidnim artritisom) poročajo o poslabšanju sklepnega vnetja ob zaužitju določene hrane, predvsem posladkov, alkohola, konzerviranih jedi, suhomesnatih izdelkov itd. Najpogosteje gre za neprenašanje določene hrane (intoleranca ali psevdoalerģija). Psevdoalerģijo, ki poslabša tudi revmatično bolezen, povzročajo predvsem dodatki, kot so konzervansi, barvila, ojačevalci okusa ... Revmatikom odsvetujemo pitje alkohola, tudi zaradi zdravil, ki lahko v kombinaciji z alkoholom kvarno vplivajo na jetra.

Na splošno je priporočljivo, da revmatik uživa zdravo, raznovrstno, energetsko zadostno in uravnoteženo prehrano, najboljša naj bi bila mediteranska dieta.



Mit 4: Fitnes in druge oblike redne telesne vadbe pripomorejo k boljšemu in manj napredujočemu poteku revmatske bolezni.

DRŽI. Redna telesna vadba krepí mišičje, raztezne in druge vaje izboljšujejo gibljivost sklepov in hrbtenice. Priporočljivo je, da se revmatik pravičnih vaj nauči pod nadzorom fizioterapevta, nato pa jih redno izvaja sam. Na ta način pridobiva potrebno telesno pripravljenost, moč in zmogljivost za vsakodnevno poklicno in zasebno življenje. Ob tem je zelo pomembno, da so telesne vaje prilagojene posamezniku, stanju njegove bolezni in starosti. Poleg rednih telesnih vaj so priporočljivi tudi tisti športi, ki posameznika veselijo in ki jih zmoro. Seveda se mora izogibati morebitnim poškodbam, predvsem pa si ne sme povzročati škode s pretiravanjem in tvegati poslabšanje bolezni.

Mit 5: Redno uživanje t. i. superživil (Goyi jagode, Maca ...) odpravlja revmatične težave.

NE DRŽI. Trenutno ni resnih strokovnih dognanj in z dokazi podprtih študij, ki bi dokazale, da redno uživanje t. i. superživil povsem odpravlja revmatične težave ali celo zdravi revmatične bolezni. Nekateri ljudje z revmatičnimi težavami poročajo, da jim določena



(super)živila zmanjšajo bolečine, kar je seveda možno. Vendar s temi t. i. anekdotičnimi primeri dejansko ne moremo dokazovati učinkovitosti superživil pri odpravljanju revmatičnih težav. Večinoma so kot superživila navedena tista iz šestih skupin zdravih živil, za katere je priporočljivo, da jih uživamo vsi. To so: pusto meso, citrusi, ribe (losos, tuna, sardine, sardele), polnozrnata žita, kurje meso in čim več tekočine, predvsem vode. Ob taki prehrani verjetno uživanje dodatnih jagod, rastlinskih izvlečkov, korenin ipd. ni potrebno.

Mit 6: Homeopatska zdravila ozdravijo revmo.

ZAENKRAT NE DRŽI. V nobenih sodobnih mednarodno sprejetih priporočilih za zdravljenje vnetnih in drugih revmatičnih bolezni ni omenjeno niti samostojno niti dodatno zdravljenje s homeopatijo. Nedvomno velja, da so lahko posledice in škoda na zdravju neopravičljive, če bolnik opusti preverjena in učinkovita zdravila in se zdravi izključno s homeopatijo. Kljub temu, da homeopatija ni sprejeta kot znanstveno utemeljen sistem zdravljenja, pa je v nekaterih predelih sveta med ljudmi izredno priljubljena in postavljena ob bok uradni medicini. Ker znanost tega ne more ignorirati, saj je pritisk javnosti velik, je bilo narejenih kar nekaj raziskav, ki naj bi potrdile ali ovrgle njeno učinkovitost. Po mnenju homeopatov so vse raziskave, ki učinkovitosti niso dokazale, narejene po merilih konvencionalne medicine in ne upoštevajo specifičnosti homeopatije. Homeopatija namreč potrjuje svojo učinkovitost na konkretnih bolnikih, znanost pa na papirju to izniči in njene uspehe pripisuje placebo učinku. Mnogi bolniki in tudi zdravniki jo priznavajo kot uspešno, čeprav glavno vprašanje, ali res deluje, ostaja. Prav tako je treba odgovoriti na vprašanje o možnih posrednih in neposrednih tveganjih pri uporabi homeopatije.



Mit 7: Marihuana odpravlja revmatične bolečine.

NE DRŽI. Marihuana so posušeni deli indijske konoplje, rastline, ki izvira iz osrednje Azije in je poznana že 5000 let. Uporablja se kot rekreativna droga (ki lahko povzroča tudi zasvojenost) in v medicinske namene. V njej je vsaj 460 različnih snovi, od tega več kot 100 aktivnih, ki se imenujejo kanabinoidi in se uporabljajo v medicini. Pri nas je dovoljena uporaba zdravil na osnovi kanabinoidov (naravnih ali sintetičnih) in jih je od junija letos možno predpisovati na zdravniški recept. Najpomembnejša kanabinoida sta THC (tetrahidrokanabinol) in CBD (kanabidiol), ki ju pri nas trenutno še ni na voljo, ju pa lahko kmalu pričakujemo. Kanabinoidi v pripravkih iz konoplje, kot so hašiš, hašiševo olje in marihuana, niso registrirani kot zdravila (tudi ne kot protibolečinska zdravila) in so pri nas na seznamu prepovedanih drog.



Kanabinoidi učinkujejo z vezavo na specifične kanabinoidne receptorje, ki so prisotni po vsem telesu, največ jih je v osrednjem in perifernem živčevju. Uporabljamo jih predvsem za preprečevanje bruhanja in slabosti pri bolnikih z rakom, ki prejemajo kemoterapijo. Poleg tega jih dajejo rakavim in drugim oslabeлим bolnikom ter bolnikom z AIDS-om za pospeševanje apetita, vzdrževanje telesne teže. Pri bolnikih z rakom ali pri posebni obliki kronične bolečine, ki jo imenujemo nevropatična, ter npr. pri revmatoidnem artritisu lahko kanabinoidi lajšajo bolečine, vendar jih priporočajo le kot dodatek k osnovnemu zdravljenju, če običajna protibolečinska zdravila niso dovolj učinkovita. Pri bolnikih z multiplo sklerozo in po poškodbi hrbtenjače kanabinoidi učinkovito zmanjšujejo zelo neprijetne krče. Ni pa nobenih dokazov, da bi omenjene bolezni kanabinoidi tudi zdravili. Tako prepričanje je predvsem nevarno za bolnike z rakom, ki z opuščanjem običajnega zdravljenja tvegajo poslabšanje in napredovanje bolezni.

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR**ZAJČEK**

Deklica pride v trgovino za male živali.

»Rada bi zajčka,« reče prodajalcu.

»Tega lepega rjavega z velikimi očmi ali tistega ljubkega z roza smrčkom?«

Deklica prostodušno: »Mojemu pitonu bo to vseeno ...«

**Mit 8: Odkrit pogovor o bolezni, v katerem bolnik izrazi vsa svoja čustva, ter smeh lajšata bolečine.**

DRŽI. Čustvenih težav, povezanih z boleznijo, ne smemo skrivati, o njih je treba odkrito spregovoriti. Že pogovor z zdravnikom ali

z osebo, ki ji zaupamo, zmanjša čustveno napetost in skrbi, ki jih poleg telesnih težav lahko povzroča revmatska bolezen. Dokazano je, da je bolečina manj moteča, kadar nanjo nismo kar naprej pozorni, jo skušamo pozabiti, kar nam uspe, če se zamotimo s prijetnimi in sproščujočimi dejavnostmi. Smeh je prav gotovo sproščujoč in zdravilen ter zmanjšuje bolečine.

Mit 9: Bioenergetiki, kiropraktiki in magnetna resonanca so boljša rešitev za revmatska obolenja kot uradna medicina.

NE DRŽI. Nikomur ne moremo prepričati, da obiskuje posamezne zdravilce z navedenih področij. Številne revmatične bolezni, pri katerih vzrokov za nastanek ne poznamo in niso ozdravljive, so prav gotovo »hvaležno« področje za zdravilstvo. Ne moremo pa mimo dejstev, da je danes ugotavljanje revmatskih bolezni veliko zgodnejše. Poleg tega imamo na voljo tudi številna nova učinkovita zdravila (predvsem biološka). Zdravljenje »do cilja« pomeni zdravljenje do popolne umiritve bolezni ali vsaj do njene čim nižje vnetne aktivnosti (npr. pri revmatoidnem artritisu). Na ta način preprečimo napredovanje bolezni, ki sicer lahko povzroči invalidnost. Revmatik



mora zaradi narave bolezni jemati določena zdravila, ki lahko povzročajo neželene učinke, kar ga včasih odvrča od jemanja. Tedaj nastopi zdravilec, ki mu ne predpiše nobenega »strup«, temveč mu »pomaga« s polaganjem rok in drugimi postopki ter ga prepriča, da se bo bolezen izboljšala tudi brez zdravil. Spet velja podobno kot pri homeopatiji, da so z opustitvijo preverjenih in večinoma nujno potrebnih zdravil lahko posledice in škoda na zdravju nepopravljive. Zdravilci, ki se zavedajo resnosti posamezne revmatske ali druge bolezni, pa poleg svojih postopkov vendarle svetujejo, da bolnik nadaljuje s standardnim zdravljenjem. Z vsem navedenim je možno zavrniti trditev, da so različni zdravilci boljša rešitev za revmatska obolenja kot uradna medicina. ■

Urgentna stanja

KDAJ REVMATIK NUJNO POTREBUJE REVMATOLOGA



Piše: prim. Vlasta Petric, dr. med. spec. revmatologinja

Za večino revmatskih bolezni je značilen dolgotrajen (kronični) potek, vendar pa lahko občasno pride do nujnih stanj, ko bolezensko dogajanje terja hitro in ustrezno ukrepanje, sicer lahko pride do nepopravljive okvare organa ali celo do smrti. Za pravočasno obravnavo takšnega stanja je pomembno dobro sodelovanje med izbranim zdravnikom in revmatologom.

Izbrani zdravnik pri bolniku glede na klinično sliko in ustrezne laboratorijske preiskave ugotovi bodisi poslabšanje že znane vnetne revmatske bolezni, neželene učinke zdravljenja, zaplet pridruženih bolezni, ali poda sum na novo nastalo vnetno revmatsko bolezen.

Poslabšanje že znane vnetne revmatske bolezni

Nujna stanja zaradi naravnega poteka že znane revmatske bolezni potekajo z različnimi kliničnimi znaki. Zelo ogrožajoče lahko potekajo sistemske vezivnotkivne bolezni, saj je običajno prizadetih več organskih sistemov.

Pogosto je dovolj že kratek telefonski pogovor med izbranim zdravnikom in specialistom revmatologom – bolnik pa nato pri izbranem zdravniku dobi napotke.

V primerih dušenja, izkašljevanja krvi, poslabšanja delovanja ledvic ali znakov prizadetosti osrednjega živčevja pri sistemskem lupusu eritematozusu ali sistemskih vaskulitisih je potrebna takojšnja obravnavo pri revmatologu, najbolje še isti dan.

Pri antifosfolipidnem sindromu, avtoimunske bolezni, kjer se pojavljajo krvni strdki (tromboze) v različnih delih obtočil in zapleti v nosečnosti, s prisotnimi antifosfolipidnimi protitelesi (aPL) lahko pride do hitro napredujoče odpovedi več življenjsko pomembnih organov.

Nenadni porast krvnega tlaka, akutna ledvična odpoved, posebna oblika slabokrvnosti, ki nastane zaradi razpada rdečih krvničk v majhnem žilju (mikroangiopatska hemolitična anemija) in/ali zmanjšano število krvnih ploščic (trombocitopenija) pri bolniku s sistemsko sklerozo v prvih letih bolezni lahko pomenijo ledvično krizo, prav tako življenjsko ogrožajoče stanje.

Zahtevno obravnavo navedenih zapletov vodi revmatolog, pogosto tudi v sodelovanju s specialisti pulmologije, nefrologije, nevrologije in drugih področij.

Nujna napotitev k ortopedu pa je potrebna, če se pri bolniku z dolgotrajnim revmatoidnim artritisom pojavita bolečina v vratu oz. zatilju in zmanjšana gibljivost hrbtenice, saj lahko zaradi vnetnih sprememb na 2. vratnem vretenca in zaradi vnetnega popuščanja vezi med hrbtenico in lobanjo pride do različno velikega premika vretenca (atlantoaksialna subluksacija). Pri tem obstaja nevarnost utesnitve hrbtenjače. Zlasti hitro je treba ukrepati, če so že prisotni sočasni nevrološki znaki (hudo mravljinčenje ali omrtvelost in zmanjšana moč rok).

Kljub značilnemu obhrbteničnemu okostenevanju pri dolgotrajnem spondiloartritisu je ob nenadni bolečini v hrbtenici treba pomisliti na zlom vretenca in posledično nestabilnost v prizadetem segmentu, ki lahko nastane po sunkovitejšem gibu.

Če izbrani zdravnik pri revmatiku posumi na uveitis (vnetje srednjega sloja očesa) ali skleritis (vnetje beločnice), bolnika večinoma že sam napoti v urgentno očesno ambulanto.

Zapleti pri zdravljenju

Zdravnik bolnika napoti neposredno k ustreznim specialistom v primeru zapletov pri zdravljenju (npr. krvavitev iz prebavil), ki se pojavijo zaradi zdravljenja z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili ali zaradi drugih neželenih učinkov zdravil. Pogosto je dovolj že kratek telefonski pogovor med izbranim zdravnikom in specialistom revmatologom – bolnik pa nato pri izbranem zdravniku dobi napotke glede uporabe oz. ukinitve protivnetnega ali imunomodulatornega zdravila ali ustreznega protibolečinskega zdravila v primeru zagona bolečin.

Zaplet pridruženih bolezni

Nujna napotitev k revmatologu v bolnišnico še isti dan je potrebna pri sumu na okužbo sklepa – **septični artritis**. Bolniki imajo običajno poleg močno bolečega akutno vnetega sklepa še vročino, mrzlico ali druge znake sepse in je praviloma treba iz sklepane tekočine ali krvi poiskati povzročitelja. Največkrat so to bakterije, zlasti stafilokoki. Posledica prepozne, neustreznega zdravljenja so nepopravljiva okvara sklepa, zapleti na notranjih organih ali celo smrt.

Zahtevno obravnavo zapletov vodi revmatolog, pogosto tudi v sodelovanju s specialisti pulmologije, nefrologije, nevrologije in drugih področij.

Sum na novo nastalo vnetno revmatsko bolezen

Če se pri bolniku po 50. letu starosti pojavijo novonastali glavobol, motnje ali izguba vida in na otip občutljiva zabeljena senčna (temporalna) arterija, je prav tako potrebna takojšnja revmatološka obravnavo. Najverjetneje gre za **gigantocelični arteriitis**, sistemski vaskulitis, ki prizadene velike arterije. Posledice so lahko trajna izguba vida ali možganska kap zaradi slabe prekrvavitve (ishemični možganski infarkt), redko pride tudi do raztrganja delno razširjene stene aorte (ruptura aortne anevrizme), zato sta takojšnja potrditev diagnoze in začetek zdravljenja z glukokortikoidi ključnega pomena. ■

Za boljše razumevanje spondiloartritisev (SpA)

»TUDI TEBE MATRA BOLEČINA V KRIŽU?«

Piše: Petra Zajc

Bolečina v križu, s katero se občasno sreča skoraj vsakdo, ni vedno zgolj prehodnega značaja. Za 1, 9 odstotka prebivalstva Slovenije je to bolezensko stanje, ki prinaša neprespane noči, saj se bolečina med mirovanjem stopnjuje. Gre za spondiloartritise, malo poznano skupino vnetnih revmatičnih bolezni, ki prizadenejo hrbtenico in druge sklepe, in ki jih prav zaradi nizke pojavnosti splošni zdravniki pogosto prepozno prepoznajo, da bi lahko obolenemu nudili ustrezno zgodnje zdravljenje pri revmatologu.



Spondiloartritisi so med seboj različne bolezni, ki so jim skupne vnetna bolečina v križu, zmanjšana gibljivost hrbtenice in vnetje perifernih sklepov, zato jih lahko obravnavamo kot celoto – skupino SpA. Vanjo spadajo: ankilozirajoči spondilitis, psoriatični artritis, juvenilni idiopatski artritis, artritis povezan s kronično vnetno črevesno boleznijo, reaktivni spondiloartritis, nediferencirani spondiloartritis, neradiološki spondiloartritis.

O tej skupini bolezni v širši javnosti ni pravih informacij, saj večinoma prevladuje mnenje, da so revmatična obolenja nasploh predvsem bolezen starejših, vzrok zanje pa neprimeren življenjski slog. V resnici pa se prvi simptomi SpA pojavijo v pozni adolescenci ali zgodnji odrasli dobi, ko smo na višku svojih fizičnih in delovnih zmožnosti. Povprečna starost ob prvih simptomih je 28 let, obolevajo zlasti moški med 15. in 30. letom starosti, zato se jim pogosto ne verjame, da jih boli križ: pravijo jim, da so preveč delali, da rastejo, da se preveč ukvarjajo s športom, da nezdravo živijo ipd.

Neustrezno prepoznavanje bolezni ima posledice

Bolečine v sklepih med mlajšo populacijo (pod 40 let), se najpogosteje pripiše mehanskim poškodbam, športu ali pa pomanjkanju gibanja, kar ni vedno ustrezno.

»V 5. razredu osnovne šole so me začeli boleti kolena in križ, zlasti ponoči. Odpravljali so me z besedami, da gre za težave zaradi rasti. Večkrat sem bil pri šolski zdravnici, ki mi je rekla, da bo to s puberteto minilo. Pa ni. V srednji šoli so se bolečine le še stopnjevale. Zdravnica me je usmerila k ortopedu, opravil sem številne preglede, dobil pa le protibolečinske tablete,« se glasi ena izmed številnih zgodb obolenih. Dvajsetletnemu

Aljažu Škerjancu so diagnozo ankilozirajoči spondilitis postavili šele po šestih letih od pojava prvih težav. Povprečen čas od pojava prvih simptomov do postavitve diagnoze in začetka zdravljenja v Sloveniji je 7,6 let, kar je odločno predlogo. Ker gre za napredujoče bolezni, lahko v vmesnem času pride do nepovratnih sprememb hrbtenice in drugih sklepov. Hitro ukrepanje je torej nujno – čim hitreje je obolen napoten k revmatologu, ki predpiše ustrezno terapijo, tem bolje je bolezen lahko obvladana in ne pride do trajnih posledic.

Zato je Društvo revmatikov Slovenije junija letos začelo kampanjo ozaveščanja, s katero želi v širši javnosti dvigniti zavedanje o teh boleznih, med strokovno javnostjo – predvsem med zdravniki družinske medicine – pa izboljšati prepoznavanje simptomov bolezni in s tem pospešiti napotitve k revmatologu.

Hitra dejstva o SpA

- **Koga prizadene:** predvsem moške med 20. in 40 letom starosti
- **Povprečna starost ob prvih simptomih:** 28 let
- **Simptomi:** nočne bolečine v križu, ki trajajo več kot 3 mesece in jih mirovanje oz. počitek poslabša, razgibavanje in telesna vadba pa izboljša, ob čemer je jasno, da vzrok ni mehanska poškodba
- **Kako se občuti vnetna bolečina v križu:** običajno je topa, nastane bolj postopno, najprej se jo občuti v predelu križa ali medenice, pogosto izžareva v stegna in prsni koš. Vnetje lahko napreduje vzdolž celotne hrbtenice in se včasih razširi tudi na sklepe prsnega koša (sklepe med prsnico in rebri).
- **Obisk pri splošnem zdravniku:** oboleni ga običajno zelo pozno, saj ne pomislijo na revmatično obolenje.
- **Reakcija zdravnika:** bolečine v križu pogosto ne prepozna kot simptoma SpA
- **Postavitev diagnoze:** od prvih simptomov do postavitve diagnoze in začetka zdravljenja povprečno mine 7,6 let (čakalna doba za specialistični pregled pri revmatologu = 1 leto)



Kampanja v pomoč bolnikom, splošnim zdravnikom in širši javnosti

Kampanja s prepoznavnim sloganom poteka po zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji, v sklopu spletne strani društva pa je na voljo posebna podstran www.revmatiki.si/SpA, ki celovito predstavlja problematiko SpA.

Kampanja v prvi vrsti nagovarja **mlajšo populacijo med 20 in 40 let**, saj se v tem obdobju najpogosteje pojavijo prvi simptomi SpA, ki močno zmanjšajo kakovost življenja (nočna bolečina v križu, ki jo mirovanje poslabša, razgibanje pa olajša, jutranja okorelost, zmanjšana razteznost prsnega koša...). Želi jih spodbuditi k obisku osebnega zdravnika, namesto da s tem odlašajo.

Osebnе zdravnikе nagovarja z rednimi strokovnimi predavanji revmatologov o spondiloartritisih in prepoznavanju njihovih prvih simptomov, da bi tako pospešili proces napotitev k revmatologom. »Mi smo hitri odločevalci, ki moramo takoj sprejeti odločitev o napotitvi naprej, v laboratorij ali k specialistu revmatologu. In od tega, kako se bomo odločili, je odvisno, kako hitro se bodo težave takega bolnika začele reševati,« poudarja sodelavka kampanje, zdravnica družinske medicine Nena Kopčaver Guček in kolege opozarja na ključno veliko odgovornost družinskih zdravnikov pri diagnostiranju SpA. Hitra napotitev k revmatologu je ključna za optimalno obravnavo bolnika s SpA, saj je zgodnje in ustrezno zdravljenje nujno.

Širšo javnost pa kampanja nagovarja s promocijskimi materiali, saj želi povečati razumevanje okolice do revmatikov, ki se soočajo s številnimi težavami na vseh področjih življenja – pri izobraževanju, karieri, družabnem življenju in širši socialni vključenosti. ■

Preverite, ali je vaša bolečina v križu vnetnega izvora!

1. Se je bolečina pojavila pred 40. letom starosti? **DA** ☐ **NE** ☐
2. Se pojavi postopno in ni pogojena z nenadnim gibom ali drugim mehanskim vzrokom (denimo ne nastane zaradi poškodbe)? **DA** ☐ **NE** ☐
3. Ali se bolečina ob telesni vadbi zmanjša? **DA** ☐ **NE** ☐
4. Ali počitek bolečine ne zmanjša, temveč jo celo poveča? **DA** ☐ **NE** ☐
5. Ali se bolečina pojavi ponoči in se zmanjša, ko vstanete in se razgibate? **DA** ☐ **NE** ☐

Vsaka bolečina v križu še ni vnetna, saj so lahko vzroki za njen nastanek različni: poškodba, nepravilna drža, prevelike obremenitve hrbtenice, razne bolezni. Toda, če ste pozitivno odgovorili na vsaj 4 vprašanja je bolečina najverjetneje vnetnega izvora, zato se čim prej naročite na pregled pri osebnem zdravniku in ga opozorite na težave, saj je to lahko znak za eno izmed revmatičnih bolezni iz skupine spondiloartritisov.



Raziskava med obolelimi

Društvo revmatikov Slovenije je v sodelovanju s stroko izvedlo raziskavo med obolelimi s SpA. »Upam, da jo bomo ponavljali vsako leto ter na tak način videli, ali se stvari izboljšujejo, hkrati pa videli, kje so težave, da jih bomo odpravili,« je na novinarski konferenci, na kateri so predstavili rezultate, dejal naš vodilni revmatolog prof. dr. Matija Tomšič. Raziskava je zajela 117 obolelih, med njimi 58 žensk in 59 moških (od tega 87 % članov Društva revmatikov Slovenije), in je pokazala, da:

1. je povprečen čas od prvih simptomov do postavitve diagnoze v Sloveniji 7,6 let. V zadnjih letih se zaradi napredka stroke in boljšega prepoznavanja simptomov to obdobje sicer skrajšuje. Med bolniki, starejšimi od 50 let, je bilo takih, pri katerih je od simptomov do diagnoze minilo več kot 7 let, kar 44 odstotkov. Pri mlajših od 50 let pa je bilo takih 16 odstotkov. Ko so simptomi postali moteči, se je velika večina (85 %) anketirancev obrnilo na splošnega zdravnika.
2. le dobro četrtino (28 %) vprašanih je splošni zdravnik napotil neposredno k revmatologu. Štirje od desetih (43 %) pa so bili najprej napoteni k ortopedu.
3. diagnosticirani bolniki revmatologa obiščejo povprečno skoraj dvakrat letno (1,9-krat), največkrat takrat, ko imajo razlog za to (npr. resen izbruh bolezni, potrebujejo nov recept za zdravila ...).
4. bolezen močno vpliva na celotno življenje bolnikov: devet od desetih anketirancev se strinja, da so SpA resna kronična bolezen, 61 % jih meni, da je bolezen negativno vplivala na njihovo zmogljivost opravljanja fizičnih del, 86 % pa, da bolezen negativno vpliva na njihovo delo, kariero in šolo ter tudi na družinsko življenje. Največ (41 %) se jih je čutilo prisiljenih delati, ko se niso počutili dobro, 39 % jih je moralo izostati od dela/pouka/predavanj, pri 36 % pa je bolezen negativno vplivala na njihovo produktivnost pri delu. Bolezen za 80 % anketiranih pomeni pomembno finančno breme.
5. so najpomembnejši cilji obolelih pri obvladovanju bolezni: odsotnost bolečine v vratu, križu in kolkih (33 %), preprečitev nastanka invalidnosti (29 %), preprečevanje nadaljnjih poškodb sklepov (21 %) in izboljšanje zmogljivosti za opravljanje vsakodnevnih opravil (16 %).
6. pri obvladovanju SpA obolele najbolj podpirajo revmatolog (71 %), družinski člani (50 %), osebni zdravnik (49 %), društva bolnikov oz. podporne skupine (40 %).
7. so bolnikov glavni vir informacij o bolezni revmatolog/specialist (64 %), informativne spletne strani (49 %), drugi bolniki s SpA (45 %), društva bolnikov oz. podporne skupine (38 %).

Vikend seminarji

VEDNO V KORAK
S TEŽAVAMI

Piše: Tina Cigler

Izobraževanje in usposabljanje bolnikov in njihovih družin ima poseben pomen pri zdravljenju kroničnih bolezni, zato Društvo revmatikov Slovenije temu posveča veliko pozornosti. Zelo pomembno je, da so člani seznanjeni z novostmi, preventivo in zdravljenjem revme. V letošnjem letu je v ta namen pripravilo štiri vikend seminarje za odrasle in enega za otroke. Obiskalo jih je skupaj 278 udeležencev.

Vikend seminarji za odrasle potekajo od petka do nedelje popoldan v različnih krajih po Sloveniji. Glavna prednost tovrstnih srečanj je, da so zasnovana uporabno, torej tako, da sledijo težavam, s katerimi se bolniki soočajo. Najbolj dragoceno pa je dejstvo, da strokovnjaki, ki tam predavajo ali vodijo delavnice (zdravniki, fizioterapevti, medicinske sestre, pravniki itd.), niso zgolj predavatelji, pač pa se z udeleženci tudi družijo in v prijateljskem pogovoru odgovorijo na njihova številna vprašanja.

Za koga

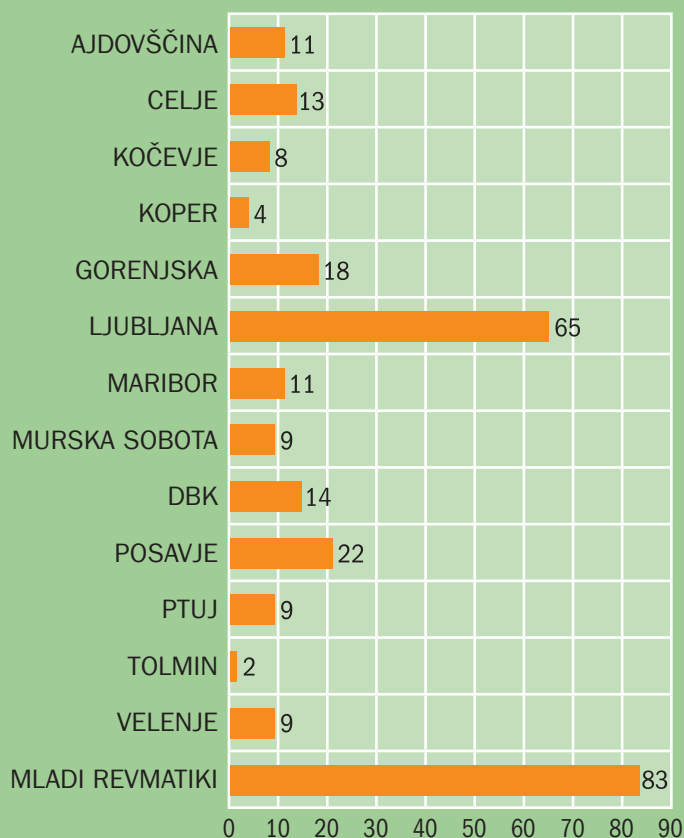
Seminarji so namenjeni vsem članom z diagnozo vnetnega revmatskega obolenja (ankilozirajoči spondilitis, revmatoidni artritis, psoriatični artritis, lupus (SLE) in sorodne vnetne revmatične bolezni). O seminarjih za otroke več na str. 22. Delno plačljiva je le namestitev, program pa je brezplačen. Predavanja so za vse udeležence obvezna.

Vsebine

Na štirih letošnjih seminarjih – aprila v Termah 3000, maja v Termah Ptuj, junija v Termah Zreče in oktobra v Termah Dolenjske Toplice – so udeleženci poslušali trenutno aktualne vsebine:

- Srčno-žilni sistem in preventiva (Sabina Jakše Hren, dr. med.)
- Referenčna ambulanta, dejavniki tveganja in kvaliteta življenja revmatikov (Milena Pavič Nikolič, dipl. med. sestra)
- Kdaj revmatik nujno potrebuje revmatologa? (prim. Vlasta Petric, dr. med. spec. revmatolog) – povzetek predavanja preberite na str. 15
- Bolnik z revmatizmom v ambulanti družinskega zdravnika (mag. dr. Nena Kopčavar Guček)
- Tipi bolečin in njeno obvladovanje pri bolniku z revmatizmom (prim. Gorazd Požlep)
- Od aspirina do bioloških zdravil (Mojca Kos Golja, dr. med., spec. revmatolog)
- Pravne novosti v pokojninski, invalidski in zdravstveni zakonodaji (PIC)

Vsebinsko ponudbo vse dni dopolnjujejo tudi telesna vadba pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke, jutranja rehabilitacijska vadba, kopanje, ogled lokalnih znamenitosti in izmenjava izkušenj udeležencev. ■

Udeleženci na vikend seminarjih v 2014
(po posameznih podružnicah)

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

DENAR

Ponoči je po moji hiši lopov iskal denar. Prebudil sem se in šel iskat z njim.

NOVIM UDELEŽENCEM ZA POKUŠINO

Pišeta: Marija Žitnik, Alojzija Avguštin



Takole gredo vikend seminarji. V petek popoldan nas na uvodnem sestanku pozdravi predstavnik term, v katerih gostujemo, in nam predstavi dejavnosti in usluge, ki jih nudijo gostom. Nato nas predsednik društva seznani s programom in stvar se resno začne. Vzemimo za primer poletni seminar v Zrečah.

Prvo predavanje Kdaj revmatik nujno potrebuje revmatologa je bilo zelo zanimivo, še posebej na koncu, ko smo zdravnico-predavateljico zasuli z vprašanji in je na vse zelo izčrpno odgovorila. Za petkovo popoldne je bilo to dovolj napora, povečevali smo (mimogrede, hrana je ustrezala vsem okusom in željam), nato pa izkoristili čas za sprehod ali bazen.

V soboto, po jutranji telovadbi in zajtrku, smo poslušali dve predavanji, prvo na temo tipov bolečin pri bolnikih z revmatizmom in njihovo obvladovanje, drugo pa na temo dejavnikov tveganja in kakovosti življenja revmatikov. Med obema je bil seveda odmor s kavo. Ob koncu prvega smo tudi prim. Gorazda Požlepa, specialista anesteziologa, dodobra izprašali, medtem ko smo pri drugem s pripombami in vprašanji sodelovali že kar med predavanjem, debato pa nadaljevali tudi po koncu. Milena Pavič Nikolič, dipl. med. sestra, si je za vsakogar vzela čas.

Po kosilu smo odšli na Roglo, kjer smo si ogledali zanimivo cerkev, ki se s svojo arhitekturno izvedbo lepo vklaplja v okolico. Pa še eno znamenitost ima Rogla, to je adrenalinsko sankanje. Kar precej »ta korajžnih« se je takoj odločilo in se spustilo z vozički po hribu navzdol. Ker so bili tako neznansko navdušeni, smo se »okorajžili« še tisti bolj neodločni – tudi sama sem bila med njimi. Med vožnjo sem uživala, čeprav sem pridno »pritiskala bremze«. Ob prvi priložnosti bom sankanje ponovila! Ogledali smo si še akumulacijsko jezero, ki ga pozimi uporabljajo za umetno zasneževanje smučišča. Po vrnitvi v hotel smo pred večerjo spet smuknili v bazen in savne. Po večerji pa sprehod, nekateri pa so uživali ob glasbi v hotelu.

Nedelja, dan odhoda. Po jutranjem sprehodu ali plavanju smo prisluhnili še predavanju o srčno-žilnem sistemu in preventivi – tudi za zdravnico Mojco Močilnik smo imeli kup vprašanj. Seminarji se običajno končajo z izpolnjevanjem ankete o zadovoljstvu z izvedbo seminarja, kamor udeleženci zapišemo tudi svoja mnenja in predloge.



PRELOMNA ZNANSTVENA ODKRITJA S PODROČJA ONKOLOGIJE PRELIVAMO V BIOMEDICINSKE INOVACIJE

- Doprinos k premagovanju raka - **naše vodilo**
- Dostopnost naših zdravil proti raku - **naša zaveza**
- Raziskovanje na področju imunoonkologije - **naša pot**

v prizadevanjih, da bi ljudem z rakom
prinesli NOVO UPANJE.

Partnerski odnos v družini s kronično bolnim otrokom

KISIK NAJPREJ ZA VAS, NATO ZA OTROKA

Piše: Majda Mramor, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije in gestalt družinska terapevтка

Dober partnerski odnos je cvet, ki zahteva nego in redno zalivanje. Le če je dober, je lahko kos nalogam, ki jih prinaša življenje s kronično bolnim otrokom. Žal mnogi starši naredijo napako, ko se odrečejo skrbi zanj, da na prvo mesto postavijo otrokove potrebe. Toda za otroka veliko naredimo že samo s tem, da ga brezpogojno sprejemamo takšnega, kot je, kar pomeni, da smo se z njegovo boleznijo soočili in sprijaznili.



Družina je posledica partnerstva: partnerja sta se srečala, zaljubila, začela skupno življenje in šele nato vanj povabila svoje najljubše goste, otroke. Dober partnerski odnos je tista energija, ki daje družinskemu življenju sonce, zato ga je treba skrbno opazovati in gojiti – partnerji se moramo posvetiti sebi in našim partnerskim vsebinam. V vsakdanjem življenju pa prepogosto opuščamo to resnico, saj se ob bolnem otroku najhitreje odrečemo skrbi zase in za partnerstvo. Potem pa se zgodi, da ostanemo neizpolnjeni in nezadovoljni. Toda s tem je enako kot s stevardesinim navodilom, kako ravnati v primeru pomanjkanja kisika: »Če potujete z otrokom, nadenite masko najprej sebi in nato otroku.« Le kakšno korist bi imel otrok od omedlelih staršev?

Družina je sistem nezamenljivih vlog

Družina je natančen sistem s podsistemi, zato je zelo pomembno, da v njej ne prihaja do zamenjav vlog. Partnerji/starši smo krmarji in kapitani te ladje, nikdar otroci. Mi vemo, kako želimo naprej. V varnem okolju z brezpogojnim sprejemanjem našim otrokom korak za korakom dajemo orodja za samostojno življenje. Sliši se paradoksalno, vendar je res: če bomo uspešno zastavili naše odnose, meje in vse,

Naraven in nujen proces je, da rečemo zbogom podobi otroka, kot smo ga pričakovali, o kakršnem smo sanjali ...

Družina je natančen sistem s podsistemi, zato je zelo pomembno, da v njej ne prihaja do zamenjav vlog. Partnerji/starši smo krmarji in kapitani te ladje, nikdar otroci.

kar sodi k vzgoji in starševstvu, bomo otrokom dali orodje za samostojno življenje, da bodo z zaupanjem vase in v svet odšli v svoja nova gnezda. K nam pa se bodo v dobrem in slabem vračali po moč in po naše potrdilo, da zaupamo vanje!

Seveda jim moramo nuditi pogoje za varno navezanost, ki omogoča razvoj vsakega od nas v njegovo enkratnost. In dati jim moramo vedeti, kako jih brezpogojno sprejemamo take, kot so, in da smo zanje tu, da jih varno popeljemo v svet. Brezpogojna ljubezen pomeni nekako tole: »Tak, kot si, si za naju pravi. Pokazala pa ti bova, kako ravnaj, da boš izpolnjeval svoje želje in hotenja. Ko se boš zmotil in napravil kaj nápak, ti bova pomagala popraviti. Verjameva, da bomo skupaj obvladali vse težave. Morda nam bodo morali kdaj tudi pomagati, ampak midva imava dober namen, kot ga imaš ti, da boš postal dober človek. Veva, da bi naju rad razveseljeval tako kot midva tebe. V našem domu si vedno dobrodošel, pa čeprav te bova morala kdaj okarati in ne bova najbolj zadovoljna s tvojim vedenjem. Res te imava rada, skupaj bomo iskali načine, kako si lahko čisto tak, enkrat, kot si prišel na svet ...«

Bolezen pomaga najti smisel, a ne zlahka

Obstaja veliko raziskav, ki so ugotavljale, kaj se dogaja v družinah, v katere zareže kronična bolezen. Skupna jim je ugotovitev, da kronična bolezen ne pomeni, da je naša prihodnost zapečatená v slabo smer. Nasprotno, bolezen izzove iskanje smisla življenja, odpornost na stiske (Dunn 2011), sproži procese prilagajanja, sprejemanja in spoprijemanja (Brown 2009), kliče k povezanosti (Johnson). Partnerstva ob boleznih ne nazadujejo, temveč lahko napredujejo navkljub finančnim, čustvenim in socialnim stiskam, sta potrdila raziskovalca Dorner in Darling.

Seveda ne gre zlahka. Stopnje spoprijemanja z boleznijo oz. s slabo novico so znane. Najprej smo enostavno šokirani. Novico poskušamo negirati: saj ni res, morda so se zmotili. Potem iščemo potencialne krivce. Postanemo žalostni. Marsikaj,

kar smo si želeli, ne bo uresničljivo, naš otrok bo rasel drugače, žalujemo za našo predstavo o otroku. Jull (2010) v svoji knjigi o bolnem otroku pravi: naraven in nujen proces je, da rečemo zbogom podobi otroka, kot smo ga pričakovali, o kakršnem smo sanjali ... Možna je še cela vrsta obrambnih reakcij, preden se postopoma sprijaznimo s stanjem in se spoprimemo z novo situacijo. Vsi prehodimo to pot, veliko lažje pa nam je, če ob tem nismo sami. Naj bo čim krajši tisti čas, ko se o svoji bolečini ne moremo pogovarjati z našimi najbližjimi in z ljudmi v širšem družinskem, sosedskem ali delovnem okolju. Raziskave so potrdile, da nam je lažje, ko spregovorimo o svojem položaju, pa tudi o tem, kaj lahko drugi napravijo za nas.

Kako do dobrega partnerskega odnosa

Partnerski odnos je živ mehanizem, ni statičen, potrebuje dobro hrano. Tudi partnerstvo ima več faz – od začetne zaljubljenosti, do obdobja boja in prilagajanja drug drugega, do stanja, ko resnično veš in čutiš, da imaš ob sebi človeka, na katerega se lahko opreš. Človeka, ki bo imel zate čas in posluš. Ki bo tu, ko ga potrebuješ, in mu boš ti prva misel in tisti, ki mu bo najprej posvetil pozornost. Ki te bo jemal resno in se te ne bo izogibal. Človeka, ob katerem se počutiš tako povezanega, da se samo z njim lahko tudi telesno zliješ in doživiš posebno občutje sreče in ljubljenosti.

Do takega odnosa pridemo tako, da ga hranimo s pravo »hrano«. Lahko pa ga z nepravo tudi zastrupimo.

ZDRAVA "HRANA" ZA ODNOSE

Zgolj povezanost in živost nista dovolj, potrebne so tudi iskrice, ki podžigajo in v vsakdan vnašajo barvo in sonce.

Povezanost

- Zavedanje soodvisnosti
- Hvaležnost
- Dobra dela
- Optimizem
- Sočutje
- Skrb
- Razumevanje

Živost

- Romantika
- Presenečenja
- Norčije
- Intimnost
- Fizična aktivnost

STRUP ZA ODNOSE

Kritiziranje – zapre usta, ugasne srečo v očeh, prekine stik, še posebej če vsebuje besede »nikoli«, »vedno«, »vse« ter razne nalepke in žaljivke. Z lahkoto najdemo razloge za pritoževanje, redkeje pa se spomnimo pohvaliti ali ob koncu dneva načrtno poiskati tisto, kar je bilo lepo, dragoceno, živahno, drugače. Iskanje pozitivnega prinaša optimizem, moč, želje, razvoj – kako to, da nas tako rado zanese v kritiko namesto v pohvalo?

Ignoriranje – najhujša oblika kazni v odnosih. Drugemu s tem povemo, da nam zanj ni mar, da za nas ne obstaja. Povezanost je hrana našega obstoja – če me ignoriraš, je tako, kot bi na računalniku pritisnil tipko »delete«.

Moč besed, zloženih v »jaz-sporočilo«

Besede uporabljamo vsak dan. Besede so konji – v njih je velika moč. In ni vseeno, kako jih uporabimo. Odpirajo ali loputajo z vrati. Odpirajo komunikacijo, sporočanje, pogovor, ali pa vse to zapirajo. O tem, kako se pogovarjamo, se je tudi treba pogovarjati. To večino bi si morali v različnih okoljih pogosteje ogledovati in jo gojiti, s čimer bi se naučili učinkoviteje reševati konflikte (povsem izogniti se jim ne da).

Eden od učinkovitih načinov uporabe besed so osebna sporočila oz. »jaz-sporočila«. To so tista sporočila, ki poleg besed vključujejo še mojo, z vedenjem in držo sporočeno misel. Govorijo o meni, torej, kaj jaz mislim, občutim ali želim. Na ta način v sogovorniku vzbudimo interes, še posebej, če je z nami povezan. »Jaz-sporočila« imajo poleg tega, da govorijo o meni, še naslednje elemente:

- govorimo o konkretni stvari in ne o splošni,
- govorimo o tem tukaj in zdaj, ločeno od tistega iz preteklosti ali splošnega
- so dobronamerna, aktivirajo vsem nam vrojeno potrebo po zadovoljstvu, ravnotežju in harmoniji.

Da ne bi dvomili: naši možgani nenehno delujejo v smeri iskanja ugodja in homeostaze, to potrjujejo slikovne preiskave živčevja! ■

KAKO SPOROČILA PREOBLIKOVATI V »JAZ-SPOROČILA«

Z nekaj vaje in iskrene želje se da s pomočjo dobre komunikacije doma ustvariti prijetnejše partnersko in družinsko vzdušje. Poskusite, to so zdravila iz malih stekleničk!

»Nikoli si ne vzameš časa, da bi šel z nama k zdravniku, za vse sem sama, pa še stran pogledaš, ko ti pripovedujem, kako je bilo!«

Jaz-sporočilo: »Z malim moramo spet k zdravniku. Skrbi me, kaj bomo izvedeli. Rada bi, da si vzameš čas in greš še ti poleg, nisem rada sama tam. Saj vem, da tudi tebe skrbi, ko tako nerad poslušáš, potem ko se doma srečamo. Skupaj bi nam bilo lažje.«

Moža opoldne pozdravite: »Kje pa si spet hodil, spet si zamudil na kosilo ...«

Jaz-sporočilo: »Rada vidim, če skupaj kosiva, ko prideva iz službe.«

»Nikoli se ne spomniš, da bi šla v kino!«

Jaz-sporočilo: »En dober film igra, rada bi šla s tabo v kino.«

Vikend seminar za otroke z JIA

NISMO SE POGREŠALI

Piše: Milena Jerančič

Vsakoletni tridnevni vikend seminar za mlade revmatike z družinami, ki je septembra potekal v Laškem, je privabil 83 udeležencev. Medtem, ko so se otroci pod vodstvom treh pedagoških delavcev zabavali skupaj, so se njihovi starši udeležili treh predavanj s področja zdravil, zdravja in odnosov. To, da so otroci in odrasli preživljali čas ločeno, je bilo pomembno sporočilo predavanja psihologinje Majde Mramor o partnerskem odnosu v družini s kronično bolnim otrokom, in sicer, da si morajo starši vzeti čas zase, če naj bi v družini vzdrževali pozitivno vzdušje (več v povzetku predavanja na str. 20). O novostih pri predstavi in obravnavi ter o neželenih učinkih bioloških zdravil je predavala zdravnica Nataša Toplak, o možnih težavah z očmi pri JIA pa oftalmologinja Marija Gregorčič Kožuh.

Otroci so medtem z Mileno Jerančič, Romano Šteblaj in Anito Novak ustvarili številne izdelke v likovnih delavnicah, se igrali z lego kockami, plišastimi igračkami, žogo, jojojem, brali slikanice, poslušali zgodbe in se o njih pogovarjali, prepevali otroške pesmi, se šli družabne, rajalne, gibalne in socialne igre, se učili plesati ... Večeri so bili namenjeni osmišljenemu preživljanju časa s starši, in sicer ob športnih igrah, kopanju, savnanju, sprehodu po okolici, druženju ob živi glasbi in plesu. ■



Poleg ježkov iz divjega kostanja so otroci iz naravnih materialov (želod, jesensko listje, buče) ustvarili še zajčke, slike in strašne buče. Iz ostalih materialov pa so izdelovali priponke z imeni, ropotulje, obroče za lase, krasili sponke za lase in izdelali rožo, ki sponke za lase privablja, izdelali lutke iz filca, krasili mapice za shranjevanje izdelkov. Risali so z voščenkami, barvali pobarvanke, delali praskanke na papirju in lepljenke itd.

Terme Zreče


Najdi svoj nasmehek!



ZDRAV ODDIH 20. 11. – 30. 12. 2014 in 03. 01. – 20. 11. 2015

PROGRAM VKLJUČUJE:

7x zajtrk in večerjo s pestrim izborom jedi iz lokalnih živil in izdelkov, **posvet pri zdravniku**, jutranja hidrogimnastika, **6x 3 terapije na dan po nasvetu zdravnika**, neomejeno kopanje v termalnih bazenih, 30% popusta za vstop v Savna vas, 50% popusta za vstop v fitnes, animacija po tedenskem programu.

CENA (na osebo za 8 dni/ 7 noči):

HOTEL ATRIJ**** Superior	510,00
HOTEL VITAL****	385,00
HOTEL KLASIK***	385,00
VILE TERME ZREČE****	363,00

UGODNOSTI:

- Brez doplačila enoposteljne sobe.
- Posebna ponudba terapevtskih masaž (posebna ponudba velja pri rezervaciji in plačilu najmanj treh masaž)
- **Plačš 13 = bivaš 14 (pri bivanju 14 dni, 1 dan podarimo)**

Unior d.d Program Turizem, Cesta na Roglo 15, SI - 3214 Zreče
E: terme@unitur.eu I: www.terme-zrece.eu

MODRA ŠTEVILKA
080 73 77

Družinsko srečanje otrok in mladostnikov z JIA

HRANA, SMRKCI IN ZVOČNA KOPEL

Piše: Tina Cigler, foto: Andrej Gregorčič

Priprava zdravih obrokov je zelo pomembna za vse, še toliko bolj pa za kronične bolnike. Kratko novembrsko srečanje družin otrok in mladostnikov z diagnozo JIA je starše naučilo nekaj novih kuharskih trikov, otroke sprostilo z družabnimi aktivnostmi, vse skupaj pa nagradilo z zvočno kopeljo.

Dvodnevno brezplačno srečanje v Termah Olimia se je začelo z delavnico o pripravi zdravih obrokov, ki so se je udeležili tako starši kot večji otroci. Da se mlajši niso dolgočasili, so zanje medtem poskrbeli z ustvarjalno delavnico. Zvečer so si starši namesto Dnevnika, otroci pa namesto risanke ogledali igrano gledališko predstavo Sneguljčica in trije Smrkci, po tem pa skupaj zaplesali v mini diskoteki.

Po sobotnem disku, se je nedeljsko dopoldne začelo ob udobni 10. uri, še bolj udobna pa je bila aktivnost, v katero so se vključili. Terapija z gongi je bila pravo doživetje. Gong je najresonančnejši instrument, kar jih človeštvo pozna. Izhaja iz obdobja 4000 let pr. n. št., njegov zvok pa se je od nekdaj uporabljal za prenovo življenjske moči in za pospeševanje procesa duhovne evolucije človeštva. Zvok pravilno igranega gonga človeka globoko sprošča in vodi v spremenjena stanja zavesti, v katerih se prebudi »notranji zdravilec in učitelj«. Zato redne zvočne nege pomagajo narediti velike in pomembne korake ter potrebne spremembe v življenju.

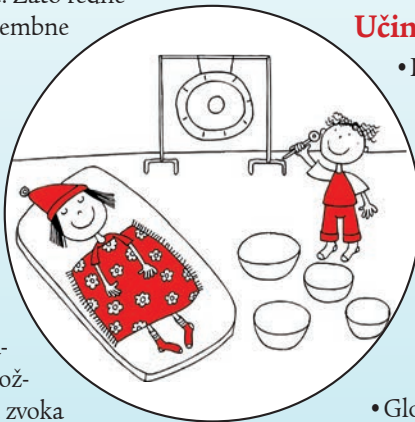
Zvočna kopel z gongi

Zvočna kopel pomeni, da leže poslušamo zvoke vseh instrumentov, zato sta obvezna oprema blazina in odeja – za boljšo sproščenost in uravnavanje toplote telesa. Vodila jo je Nives Kraševac, ki je razložila, da je zvok najmočnejše orodje, s katerim so si v zdravilne namene pomagala že mnoga ljudstva in civilizacije. Zvok gongov uravnava delovanje obeh možganskih hemisfer. Možgani ob poslušanju tega zvoka

preidejo v frekvenco alfa ali celo theta stanja, kar pomeni, da vstopamo v svojo podzavest in se osvobajamo vseh strahov, misli, negativnih vzorcev, prepričanj, čustev ter energetskih blokad, ki se prenesejo na fizično telo. Gong proizvaja zvok po principu zlatega reza (Fibonaccijevo zaporedje), zato nas harmonizira na vseh ravneh. Ker zvok gonga deluje fraktalno (ni melodije), nam ne dovoli nadzora in nas popolnoma sprosti.



Otroci v mini discu v Gostišču Lipa



Učinki zvočne kopeli:

- Izboljšani notranji procesi fizičnega telesa
- Pomladitev telesa
- Povečana intuicija in zaznava
- Izboljšana komunikacija
- Boljša koncentracija (pri mladih za učenje)
- Čustveno očiščenje (jeza, žalost, strah)
- Miselno očiščenje (postanemo opazovalec svojih misli)
- Globoko doživetje na vseh ravneh

In simbolična darilca

Od gongov sproščeni so udeleženci zaključili srečanje, otroci pa so prejeli tudi simbolična darilca, ki jih je pripravilo društvo ob pomoči donatorjev:

- Sberbank banka d.d.
- Vita center d.o.o.
- Telekom Slovenije, d.d.
- Mercator, d.d.
- Spar Slovenija d.o.o.
- Pošta Slovenije d.o.o.
- Abbvie d.o.o.
- CH4 d.o.o.
- Alenka Anžič s.p.
- Unilever Slovenija d.o.o.
- EUROMARKT d.o.o.
- Žito, d.d.
- Zavarovalnica Triglav, d.d.
- Zavarovalnica Triglav, d.d., Območna enota Novo mesto
- Fructal d.o.o.
- MITOL d.d., Sežana
- Banka Koper d.d.
- GENERALI zavarovalnica d.d. Ljubljana
- Juliana cool d.o.o.
- Voda Juliana d.o.o.
- Gorenje Surovina d.o.o., Maribor
- Paloma d.d., Sladki Vrh
- Henkel Slovenija d.o.o., Maribor
- KBM Infond, družba za upravljanje, d.o.o., Maribor
- Europark d.o.o., Maribor
- Schindler Slovenija, d.o.o. ■

NA VOLJO APARTMAJA V TERMAH ZREČE in VIVAT DO 30. 1. 2016 (NAJEMNI POGODBI STA PODALJŠANI!)

Društvo revmatikov Slovenije svojim članom od 31. 1. 2015 do 30. 1. 2016 ponuja v najem dva apartmaja za 4 osebe, vključno s 4 kopalnimi kartami. Oba apartmaja imata dnevno sobo s kuhinjo, v kateri je tudi ležišče za dve osebi, spalnico z zakonsko posteljo, sanitarije in teraso. Posteljnina in brisače so na voljo tam in se menjajo enkrat tedensko – če presodite, da jih potrebujete več, jih imejte s sabo. Prav tako je priporočljivo prinesiti kuhinjske krpe in toaletni papir. Med tednom apartma čistite sami, ob vašem odhodu pa osebje term.

TERMINI, REZERVACIJE IN PREDNOSTNI KRITERIJI

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

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

V ponujenem obdobju lahko član najame apartma le enkrat (izjemoma dvakrat, če je na voljo dovolj prostih terminov). Prosti termini bodo objavljeni na spletni strani društva (www.revmatiki.si). V času šolskih počitnic (poletnih, zimskih, krompirjevih, novoletnih, prvo-majskih ...) imajo prednost pri najemu člani revmatiki s šoloobveznimi otroki ali družine s šoloobveznimi otroki z revmo. **Za zainteresirane družine prosimo, da prijavnico pošljejo najkasneje do 31. 1. 2015.** Po tem datumu so prosti termini v času šolskih počitnic na voljo tudi vsem ostalim zainteresiranim. Drugih prednostnih kriterijev ni, zato vam svetujemo, da s prijavi pohitite.



Terme Vivat



Terme Zreče

PLAČILNI POGOJI

Cena najema za **redne člane** Društva revmatikov Slovenije znaša **30 EUR/dan**, turistične takse so oproščeni.

Cena najema za **ostale najemnike** znaša **50 EUR/dan + turistična taksa**.

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

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

OSTALI POGOJI

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

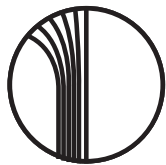
Živali v apartmajih niso dovoljene.

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

Člani društva so dolžni z apartmajem ravnati kot dober gospodar. Za vso škodo v apartmaju ali na opre-mi, ki nastane zaradi malomarnega ravnanja, odgovar-jajo povzročitelji.

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

Želimo vam prijeten oddih! ■



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

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

PRIJAVNICA ZA NAJEM APARTMAJA V TERMAH ZREČE

Vila Terme Zreče

Priimek in ime nosilca: _____ Datum rojstva: _____

Št. članske izkaznice: _____

Naslov: _____

Poštna številka in pošta: _____ Tel.: _____

Mobilni telefon: _____ E-pošta: _____

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

Prijavljam naslednje osebe, vključno z nosilcem:

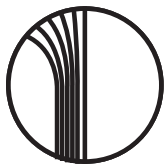
	Ime in priimek (vse osebe, ki bodo bivale v apartmaju)	Datum rojstva	Naslov	Redni član DRS, podporni član DRS, družinski član
01				
02				
03				
04				
05				

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

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

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

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



Društvo revmatikov Slovenije

Nacionalna invalidska organizacija

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

1. Pogoji najema

Apartma lahko najamete za sedem dni (od sobote do sobote). Na dan prihoda ga lahko prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 11. ure.

2. Odpoved letovanja

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

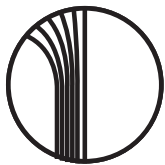
- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| • do 30 dni pred odhodom | ni stroškov odpovedi, |
| • do 15 dni pred odhodom | 20 % cene aranžmaja, |
| • do 5 dni pred odhodom | 50 % cene aranžmaja, |
| • na dan odhoda oz. po odhodu | celotna cena aranžmaja. |

Izpolnjeno prijavnico pošljite na naslov:

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

Datum: _____

Podpis: _____



Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija

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

PRIJAVNICA ZA NAJEM APARTMAJA V TERMAH VIVAT MORAVSKE TOPLICE

Apartmajsko naselje Sončni park Terme Vivat****

Priimek in ime nosilca: _____ Datum rojstva: _____

Št. članske izkaznice: _____

Naslov: _____

Poštna številka in pošta: _____ Tel.: _____

Mobilni telefon: _____ E-pošta: _____

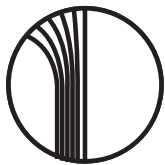
Status nosilca (obkroži): REDNI ČLAN DRUŠTVA REVMATIKOV SLOVENIJE ali PODPORNİ ČLAN oz. DRUŽINSKI ČLAN

Prijavljam naslednje osebe, vključno z nosilcem:

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

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

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



Društvo revmatikov Slovenije

Nacionalna invalidska organizacija

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

1. Pogoji najema

Apartma lahko najamete za sedem dni (od sobote do sobote). Na dan prihoda ga lahko prevzamete od 14. ure dalje, na dan odhoda ga je treba izprazniti do 11. ure.

2. Odpoved letovanja

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

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

Izpolnjeno prijavnico pošljite na naslov:

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

Datum: _____

Podpis: _____

KAKO BI REVMO ODPRAVILI PRIJAZNI LJUDJE

Piše: Aladar Belec

Rvmatik od ljudi, ki jih srečuje, dobi ogromno lepih želja. In tudi nasvetov in »rešitev« za zdravstveno težavo. Kot izkušen revmatik spoštujem in cenim vse, kar posamezniku lahko pomaga odpraviti bolečino, četudi gre za placebo. Ker ko boli, bi človek dal karkoli oziroma vzel/poskusil vse, da le neha boleti! Toda priporočali so mi »svašta« in me prepričevali o ... skoraj vsem.



Glino mi je predlagalo več ljudi, na dan naj bi je »pojedel« eno kilo in potem naj bi bil OK. Ne, nisem je poskusil, sem pa slišal, da so to počeli nekateri drugi ... Bili so »prečiščeni« in njihova koža je bila nekam sivkasta. Baje so se počutili dobro, čeprav nekam švoh ...

Potem so mi predlagali, naj opustim meso in jem le zelenjavo in sadje. Mislim, da sem bil videti bolj obu-

pan le še pri glini. Kot da življenje že samo po sebi ne postavlja preveč omejitev, pa da bi si jih še sam, kar tako? Ne poznam nobenih znanstvenih dokazov, da brezmesna dieta odpravlja revmatične težave. Seveda pa se je dobro držati modrosti, da z ničemer ni dobro pretiravati. Tudi preveč zelenjave namreč lahko škodi, ste to vedeli?

Ko so mi predstavili »superživila«, sem ugotovil, da je za tem le supermarketing! Dejanska kemijska in biološka sestava Goyi jagod, Mace in podobnega ne potrjuje označbe superživila. V resnici za eno bolj polnih živil velja povsem običajno jajce, saj v »enem kosu« vsebuje največ vseh potrebnih (esencialnih) aminokislin, mineralov, maščobnih kislin, vode, manjka mu le C-vitamina. Enako je z mlekom, ki tudi vsebuje skoraj vse, kar potrebujemo v dnevnem obroku.

Večkrat so mi ponujali tudi marihuano, a je nikoli nisem poskusil, zato težko sodim, ali pomaga pri odpravljanju bolečin ali ne. A kot so mi povedali tisti, ki so jo poskusili, naj bi dvignila trenutno razpoloženje na še višjo raven. Torej, če te boli ... hvala lepa za še višjo raven!

Popularna ideja, ki so mi jo revmatologi res odkrito odsvetovali, so bila homeopatska zdravila. Ker bi si lahko resno poslabšal stanje. Sem pa od tistih revmatikov in nerevmatikov, ki so to poskusili, slišal tako pozitivne kot negativne izkušnje. Pa vedi.

Sem pa kot otrok poskusil tudi z alternativo, seveda. Ko uradna medicina ne da zadovoljivih rezultatov, starši naredijo vse, da bi otroku pomagali, in tako sta me moja starša nekaj časa vozila k bioenergetiku in kiropraktiku. Ko je možakar slišal za moje težave, je samozavestno izjavil, da me bo zdravil brezplačno, le vsako soboto sem

moral priti na seanso. Po desetih mesecih nisem čutil ne izboljšanja ne poslabšanja, čeprav mi je možakar, kot je rekel, napolnil pozitivno energijo. Težava je bila baje v tem, da nisem verjel ... Nato sta me starša peljala še k takrat precej popularni in kasneje tudi razvpiti »Kitajki«, ki me je prav tako obravnavala brezplačno. Seveda, uporabila me je za lastno promocijo. Uživala je v ploskanju in ovacijah polne dvorane in ni hotela slišati, da sem pet slabih korakov brez bergel lahko naredil tudi pred nje-no seanso. Ko sem nekaj dni zatem šel na redno seanso k bioenergetiku in kiropraktiku (ki ni vedel za obisk pri Kitajki), je takoj, ko je v roke prijel nihalo, začel tuliti, kje hudiča sem bil, da mi je nekdo pobral vso pozitivno energijo! No, kmalu zatem sem se prepustil uradni medicini.

Večkrat so mi ponujali tudi marihuano, a je nikoli nisem poskusil, zato težko sodim, ali pomaga pri odpravljanju bolečin ali ne. A kot so mi povedali tisti, ki so jo poskusili, naj bi dvignila trenutno razpoloženje na še višjo raven. Torej, če te boli ... hvala lepa za še višjo raven!

Pravijo, da mora človek v glavi imeti »tisto nekaj«, da bi mu lahko razne »arcnije« in »tople roke« pomagale. Jaz »tistega« očitno nimam. Verjamem, da so bile vse našete ponudbe dobronamerne in popolnoma iskrene, a skozi svojo kariero revmatika sem vzpostavil zelo korekten odnos do uradne medicine in do uradno priznanih substanc. Zvesto sledim tudi nasvetu fizioterapevtke, da hitreje, ko bom sprejel dejstvo, da imam bolezen, za katero ni zdravila, bolje bo, in da je edino, kar dolgoročno res lahko pomaga, le redna telesna vadba. Tako v fitnesu že pet let redno treniram po trikrat na teden; če kakšen trening zamudim, sem baje izredno siten. Počutim se odlično. In vse, odkar imam revmo, sem svojo zgodbo povedal ogromnokrat. Naglas. Vse. O tem, kaj mi je, kaj me teži, zakaj sem jezen, žalosten, zakaj vesel ... Saj veste, ekonom lonec raznese, če se zamaši izpust za pritisk. In po vsakem takem pogovoru sem se počutil dobro in močnejšega! Najbrž tudi zato, ker so me ljudje poslušali in z odobravanjem sprejemali moj optimizem in smeh! O endorfinih vemo, da se sproščajo ob naporu, tudi smehu, in da so neke vrste blokatorji bolečine. Zato vem, da fitnes, smeh in pogovor zagotovo pomagajo! ■

Izboljšave dostopa kroničnih bolnikov do zdravstvenega varstva

eular

POLITIKA NAJ POSLUŠA PRAKSO

Piše: Petra Zajc

Bolniki z revmatičnimi in drugimi kroničnimi obolenji se pri dostopanju do kakovostne zdravstvene oskrbe pogosto spopadajo z številnimi ovirami. Če bi oblikovalci politike o tem razpravljali skupaj s skupnostjo bolnikov z revmatičnimi in kostno-mišičnimi obolenji ter s ključnimi deležniki, bi dostop lažje izboljšali, je bilo glavno vodilo oktobrske konference Evropske lige za boj proti revmatizmu (EULAR), s katero je ta v Bruslju obeležila letošnji svetovni dan revmatikov.

Pomanjkanje primerno usposobljenih zdravnikov družinske medicine in drugih zdravstvenih delavcev, premajhno število specialistov revmatologov in specializiranih zdravstvenih centrov, visoki stroški terapij, dolge čakalne dobe, pomanjkanje ustreznih informacij za bolnike in tudi odsotnost na znanosti temelječih standardov oskrbe. Vse to so ovire, s katerimi se srečujejo bolniki s kroničnimi obolenji, pritisk finančne krize na zdravstvene sisteme pa jih bo najverjetneje le še poglobil. Ob tem se vse bolj pogloblja tudi neenakost med različno bogatimi skupinami prebivalstva in tudi neenakost med bolj in manj premožnimi državami članicami EU. Zato je bil cilj konference razviti politična priporočila za izboljšanje in optimizacijo dostopa do zdravstvenega varstva v Evropi. Priporočila so snovali v štirih delavnicah, vsaka je pokrivala specifično vprašanje oz. oviro, potekale pa so v soorganizaciji znanih organizacij (Evropsko zavezništvo za javno zdravstvo EPHA, Forum evropskih bolnikov EPF, Stalni odbor zdravnikov v okviru EULAR-ja, Federacija evropske bolnišnične in zdravstvene nege HOPE), kar je v razpravo vneslo potrebno strokovno znanje in usmeritev. Rezultati posameznih diskusij – 1) Odzivi zdravstvenih sistemov na finančne omejitve, 2) Opolnomočenje bolnika, zdravstvena pismenost in informacije za bolnike; 3) Zdravstveni delavci: razpoložljivost/sestava, vloga, usposabljanje, mobilnost/akreditacija; 4) Dostop do zdravljenja in zdravil: razpoložljivost, cene in povračila – so bili nato glavna tema

panelne razprave v evropskem parlamentu, ki se je osredinila na vlogo EU, držav članic/regij ter ključnih deležnikov pri izboljšanju dostopnosti do zdravstva.

Konferenca je ponudila tudi prezentacije predstavnikov institucij EU, nacionalnih in regionalnih institucij, organizacij bolnikov in strokovnjakov z različnih področij na najvišji ravni. EULAR PARE, ki združuje evropske nacionalne organizacije bolnikov z revmatizmom, je tako s perspektive bolnikov predstavil razlike v dostopu do zdravstvenega varstva v evropskih državah. Več na EULAR-jevi spletni strani (www.eular.org). ■



Konferenca (del te je potekal v evropskem parlamentu), ki jo je gostila evroposlanka s Cipra Takis Hadjigeorgiou, se je udeležilo več kot 140 udeležencev.

Skladišče dobrih praks upravljanja s kostno-mišičnimi obolenji



Potrebujemo širšo globalno vizijo, nacionalne koalicije potrebujejo večjo podporo, vzpostaviti pa je treba tudi spletno »skladišče« dobrih praks posameznih držav na različnih področjih upravljanja s kostno-mišičnimi obolenji (MSD), iz katerega bomo lahko vsi črpali. To so bili glavni poudarki letošnjega srečanja nacionalnih ambasadorjev koalicije Fit for Work Europe v Bruslju, ki je potekalo 20. oktobra. Član koalicije je

tudi Društvo revmatikov Slovenije. Fit for work Europe je sicer koalicija različnih deležnikov, ki si prizadeva za spremembo politik in praks na področju zdravja in dela. S promocijo prakse zgodnjega odkrivanja in zdravljenja bolezni stremi k večjim vlaganjem v trajnostno naravnano zdravstveno varstvo, saj raziskave kažejo, da na ta način ljudem z MSD najučinkoviteje zagotavljamo zmožnost za delo. (P. Z.) ■



Vabimo vas, da obiščete spletno stran

www.revmatoidni-artritis.si



Nasveti Strokovna javnost
Revmatoidni artritis
Zdravljenje
Življenje z revmatoidnim artritisom

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

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

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

Veselimo se vašega obiska!

Podružnica Murska Sobota SOL ZA BOLJŠI IMUNSKI SISTEM

Piše: Irena Grah

Spomladansko družinsko srečanje naše podružnice smo imeli v gostilni Gaj. Na dvorišču za gostilno imajo res mali gaj z ribnikom, igriščem in vsem, kar spada zraven. Niso pa imeli lepega vremena, zato smo načrtovane razgibalne vaje v naravi z otroki morali po kosilu oddelati kar v gostilni.

Srečanje smo začeli s predavanjem Brigitte Mataič o solni terapiji. Solna terapija je način izboljšanja zdravja ljudi, ki imajo težave z dihalni in kožo. Vdihavanje in izpostavljanje telesa suhemu aerosolu naravne kamene soli in ostalim faktorjem mikroklima, ki jih ustvarijo v za to prirejenih solnih sobah, prinaša odlične rezultate. Suh aerosol soli se namreč z vdihavanjem učinkovito razporedi po vseh dihalnih poteh in pronica skozi kožno površino telesa. Ker ima protivnetni učinek in pozitiven vpliv na čiščenje bronhijev, solno terapijo priporočajo ljudem z bronhialno astmo in nagnjenostjo k dihalnim infekcijam ter ljudem z nizko imunsko sposobnostjo telesa. Prva tovrstna terapija v Prekmurju je imitacija naravne solne jame. Popolnoma naravne in klinično preskušene solne terapije preprečujejo rast in razmnoževanje bakterij, virusov in gliv in vzpostavljajo zdrav imunski sistem.

Po dobrem kosilu nam je Ivan Recek predstavil vaje v sedečem položaju, ki jih je osvojil na delavnici fizioterapevteke Majde Adamič na vikend seminarju na Ptuj. Prenesel nam je tudi informacije o osteoporozi, o pomembnosti zdrave prehrane, o zdravem gibanju in še enkrat gibanju. Med pogovorom smo ugotavljali, da moramo glede gibanja in prehrane starši in stari starši biti zgled mladim, saj jih bomo le tako ozavestili o pomembnosti obojega. ■



Ivan Recek nam je predstavil vaje v sedečem položaju, ki jih je osvojil na delavnici fizioterapevteke Majde Adamič na enem izmed vikend seminarjev.

GIBALNO OVIRANI SO TUDI MOBILNI

Piše: Irena Grah

V okviru projekta »Občina po meri invalidov«, s katerim Mestna občina Murska Sobota poskuša zagotavljati čim bolj ugodne razmere za vključevanje invalidov v družbeno in socialno okolje, je občina septembra, ko je potekal Evropski teden mobilnosti, k sodelovanju povabila tudi našo podružnico.



Naša podružnica se je na Evropskem tednu mobilnosti v Murski Soboti na stojnici predstavila z zloženkami, brošurami, Vikijem in slastnimi kifeljčki izpod rok naše članice.

Evropski teden mobilnosti (16.–22. 9.) je razširjena kampanja za trajnostno mobilnost, ki vsako leto spodbudi uprave evropskih mest, naj uvedejo trajnostne ukrepe na področju prometa in povabijo prebivalce, da preskusijo načine prevoza, ki pomenijo alternativo vožnji z osebnim avtom. Letošnji slogan »Naše ulice, naše odločitve« je apeliral, da lahko sami oblikujemo takšna mesta, v kakršnih si želimo živeti. Na drugi dan tedna mobilnosti smo tako svoje dejavnosti predstavila tudi društva, ki združujemo gibalno ovirane osebe in starejše občane.

Na trgu kulture smo imeli stojnice, na katerih smo razna invalidska društva razstavila svoje izdelke in predstavila delovanje. Slepí in slabovidni so župana in mestne svetnike povabili na pohod po načrtovani poti za taktilne oznake, da bi se naredile še potrebne izboljšave. Kolesarji so se odpeljali po kar nevarni trasi po predmestnih vaseh in med ogledom poti zabeležili pomanjkljivosti, ki so jih predali odgovornim za boljšo varnost kolesarjev. Rdeči križ je predstavil prvo pomoč za kolesarje itd. Prireditve naj bi pripomogle, da bi bilo mesto bolj prijazno do tistih, ki so mobilno omejeni, in da bi bili na prvem mestu ljudje, ne avtomobili. Seveda se naslednje leto spet vidimo, ker je žal odgovorne treba vedno znova opominjati, da se kaj tudi naredi. ■

Podružnica Posavje

VODA JE PRETIRAVALA

Piše: Marija Kukovica

V do zadnjega sedeža polnem avtobusu je bilo že od zgodnjega jutra živahno. Vodička nam je pripovedovala o sosedi Hrvaški, crkljali smo se z dobrotami naših članic, razkuževali grlo, spet poslušali ... Peljali smo se na ogled Plitvičkih jezer, enega od naravnih biserov Hrvaške, ki pa nas je pričakal v dežju. Nič hudega, slapov je bilo zaradi tega še več!

Bil je zgodnji september in prijetno razpoloženi smo se pripeljali na cilj. Kljub dežju je bilo vse polno turistov – italijanskih, nemških, kitajskih, korejskih ... in seveda slovenskih. Turistični delavci so se zelo trudili, da bi vsi kljub dežju čim več videli. In smo. Najprej smo si ogledali film o tem prekrasnem čudežu narave. Mnogi so bili v Plitvicah prvič in so jih lepote čisto prevzele. Nato smo se z vlakom odpeljali do slapov. Bučno so doneli, bili so veličastni s tolikšno količino vode! Redko se da videti slapove, ki so se od večdnega dežja kar namnožili. In mi smo jih izpod dežnikov in oblečeni v dežne plašče občudovali kar nekaj ur. Prikrajšani nismo bili niti za plovbo po jezeru niti za okusno kosilo v restavraciji, na suhem!

Potem nas je čakal še en zanimiv ogled. Pri Slunju smo si ogledali Rastoke, naselje z nekoč petdesetimi mlini, od katerih nekateri še danes delujejo. Voda je tudi tu pretiravala, saj je drla čez mostove, nasipe, ob hišah, pod hišami, zalivala je vse, tudi tisto, česar ni bilo treba. V enem od še delujočih mlinov smo prisluhnili pripovedi gospodinje in si ogledali, kako mlinsko kolo, ki ga poganja voda, melje žito. Precej članic je tam kupilo neprečiščeno moko, upam, da bomo lahko poskusili kruh in ostale dobrote, ki jih bodo spekle.

Vso pot nazaj proti domu sta se po avtobusu razlegala harmonika in ubrano petje posavskih revmatikov. Bil je deževen dan, a nepozaben. Članom društva iz vse Slovenije želim, da bi bili tudi vaši deževni izleti poučni in zabavni. Dež ne more pokvariti dobrega razpoloženja ljudi, ki se ne družijo le zaradi bolezni, temveč tudi zaradi prijateljstva. ■



Dežniki, ki smo jih morali nositi ves dan, so nam bili v napoto pri fotografiranju, saj so zakrili marsikatero zanimivost, zato ne zamerite objave fotografije s spleta.

Podružnica Celje

DEŽ »ODPLAVIL« POHORJE

Piše: Marija Žitnik (gostujoče pero)

Ogledali naj bi si Maribor; šli proti Pohorju do Areha in do hotela Belvi, kjer je lep razgled na mesto; se zapeljali z ladjo po Dravi in si ogledali romarsko cerkvico. Tak je bil načrt. Na avtobusu pa nam je vodja izleta Rudi povedal, da zaradi slabega vremena odpade vožnja na Pohorje, ker je zaradi obilnega dežja, ki nam ves dan ni prizanašal, pot lahko nevarna.

Tako smo se po stari cesti odpravili proti štajerski prestolnici Mariboru. Tam smo si ogledali Maistrovo sobo, vodič pa nam je razložil življenjsko pot tega velikega človeka od rojstva do smrti. Ogledali smo si tudi fotografije iz različnih obdobj njegov življenja.

Nadaljevali smo mimo cerkvice Sv. Trojice, ki je zanimiva zaradi svojih treh zvonikov, ki so bili dograjeni v različnih časovnih obdobjih. Ko smo prišli na Lent do obrežja Drave, nas je že čakala ladja, čeprav do zadnjega nismo vedeli, ali se bomo zaradi slabega vremena sploh lahko peljali z njo. Pa smo se. Vozili smo se približno eno uro, uživali v razgledu in se na toplem prijetno okrepčali s kavo/čajem.



Celih 25 let je trajalo, da se je od prve ideje, naj bo Marbor oz. Maribor, začel zares tako tudi imenovati.

Ko smo se spet prekrkali v avtobus in se peljali skozi Maribor, nam je Rudi pripovedoval zanimivosti iz zgodovine mesta, vključno s tem, kako dolgo je dobival svoje ime – celih 25 let je trajalo, da se je od prve ideje, naj bo Marbor oz. Maribor, začel zares tako tudi imenovati.

Obiskali smo še znano romarsko cerkvico Marija na Gorci, kjer nas je sprejel prijazen župnik, in se tudi tu podučili o njeni preteklosti. Ogledali smo si nekaj unikatnih umetniških del, ki so še ohranjena. V zahvalo za prijetno in izčrpno vodenje, smo župniku na koncu zapeli eno od Marijinih pesmi (in on je seveda pomagal). Premraženi in lačni smo se med vračanjem domov ustavili v gostilni Ribičija, kjer smo se ob dobrem kosilu in odprtem kaminu lepo ogreli. ■

Podružnica Dolenjske in Bele krajine

KVIZ PRAV REŠIL LE PREDSEDNIK

Piše: Helena Murgelj

Novomeška Trška gora meri 428 metrov, ob njenem vznožju se razprostira 250 hektarov posestva Kmetijske šole Grm in biotehniške gimnazije, čisto na vrhu pa raste najdebelejša dolenjska lipa z 8,3 metra obsega. Nanjo se nas je oktobra vzpenjalo 85 pohodnikov iz vse Slovenije (na Trško goro, ne na lipo). Toliko o številkah. Kako smo se imeli, pa v nadaljevanju.

Zvezni pohod revmatikov, ki ga je pripravila naša podružnica, se je začel na Sevnem pod Trško goro, kjer nas je sprejela ravnateljica Kmetijske šole Grm in biotehniške gimnazije Vida Hlebec. Predstavila je zgodovino šole, programe šolanja, biotehniška področja ter šolsko posestvo.



Trška gora z okolico napolnjuje z neverjetno energijo. Od spominskega obeležja Lojzeta Slaka (na sliki) smo se napotili mimo Slakove zidanice v Ždinjo vas na odlično kosilo.

Slednjega smo si skupaj z vodjo posestva profesorjem Markom Glušičem ogledali med sprehodom. Videli smo kravji in konjski hlev ter hlev mladega goveda, spotoma pa izvedli veliko zanimivega o živini, robotu molže in priraji mleka. Neposredno nad hlevi se na približno 0,77 hektara površine razteza čebelarski učni poligon, ki so ga v okviru projekta

»Dolenjsko čebelarstvo središče Petra Pavla Glavarja« odprli maja letos. Po ogledu novega čebelnjaka s številnimi panji smo v jedilnici šole degustirali različne jogurte, ki jih izdelujejo na posestvu. Zelo so teknil.

Nato smo se pod vodstvom domačina in člana naše podružnice Ivana Vertuša povzpeli na Trško goro, ki jo z vseh strani obdajajo vinogradi z zidanicami. Na vrhu nas je čakalo veliko lepega: lep razgled na Dolenjsko s Krko, Novim mestom in Gorjanci; romarska cerkev Marijinega rojstva in ob njej lipe (med njimi tudi že omenjena velikanka) ter prijetna dobrodošlica Turistično kulturnega društva Trškogorsko srce. Predsednik slednjega Gojmir Južnič je našemu predsedniku slovesno predal ključ cerkve, da jo je ta lahko odklenil za ogled, Južnič pa je predstavil njeno zgodovino.

O Trški gori in njenih značilnostih je spregovorila njihova članica Katja. Vsak se je lahko priporočil trškogorski Mariji, skupaj smo zapeli tudi pesem Čaščena si Marija. Po ogledu smo izpolnili kviz o poznavanju Trške gore, ki ga je pravilno izpolnil le naš predsednik! Za nagrado je prejel koledar Trške gore za leto 2015, na katerem je upodobljenih deset prepoznavnih značilnosti. ■

PO MOŽNOSTI PLAVAJTE HRBTNO

Piše: Helena Murgelj

Regijsko srečanje, ki ga je v Termah Dolenjske Toplice konec oktobra pripravila naša podružnica, je ponudilo številne koristne informacije na temo bioloških zdravil in dihalnih vaj.

O bioloških zdravilih in podobnih bioloških zdravilih pri zdravljenju bolnikov z vnetnim revmatizmom je predavala prof. dr. Sonja Praprotnik. Poleg nazorne splošne predstavitve nas je seznanila še z načinom shranjevanja bioloških zdravil ter nanizala odgovore na najpogostejša vprašanja bolnikov: ali lahko bolnika, ki prejema biološka zdravila, cepimo proti gripi, pljučnici in klopnemu meningoencefalitisu; ali ga lahko cepimo proti tetanusu, če se poškoduje; kako je, kadar ima tak bolnik povišano telesno temperaturo, kadar jemlje antibiotik, kako je pri zobozdravstvenih posegih ... Bolniki dobimo veliko koristnih nasvetov, prav je, da jih upoštevamo.

Fizioterapevtka Nadja Pršina, zaposlena v Termah Dolenjske Toplice, pa je spregovorila o pomenu dihalnih vaj pri bolnikih z vnetnim revmatizmom s poudarkom na spondiloartritisih. Predstavila je, kaj je dihanje, kakšni so načini dihanja in od česa je odvisno. Poudarila je, da lahko bolniki za kakovost svojega življenja poskrbimo z dihalnimi vajami (nekaj smo jih izvedli kar tam), vajami za ohranjanje vzdržljivosti, s treningom dobre drže, z ukrepi za zmanjšanje bolečin, z obvladovanjem stresa. Predstavila je tudi dihalne vaje za bolnike z ankilozirajočim spondilitisom, kjer izvajamo predvsem torakalno dihanje. Pozorni moramo biti na položaj glave, poskrbeti za primeren prostor, ki mora biti prezračen, ugasniti telefone, obleči primerna oblačila in vaje izvajati dvakrat dnevno! Priporočila je aerobne športne aktivnosti, natančneje plavanje (po možnosti hrbtno), kolesarjenje, nordijsko hojo, ples ...

Po predavanjih smo si privoščili kopanje v Wellness centru Balnea in hotelu Vital, po kopanju pa odlično večerjo v hotelski restavraciji. ■



Regijskega srečanja se je udeležilo več kot sto članov iz naše, posavske in kočevske podružnice!

NA ŠMARNI GORI ZVONIJO POL URE PREZGODAJ

Piše: Helena Murgelj

Za vzpon na ljubljansko Šmarno goro (669 m) lahko pohodnik izbira med 50 izhodišči, ki vsa ležijo tik na nivojem Save (t.j. dobrih 300 metrov nad morjem), torej je do vrha okoli 350 metrov višinske razlike; nekoliko višje je le Zavrhn in mi smo za avgustovski pohod naše podružnice izbrali prav tega.

Vreme nam ni bilo naklonjeno in nas je na vrhu prikrajšalo za lep razgled na Gorenjsko, del Julijskih Alp, Karavank in Kamniško Savinjskih Alp. A nam dobre volje kljub temu ni manjkalo. Smo si pač bolj natančno ogledali gostinski lokal, kjer se je prilegel topli napitek, in Marijino božjepotno cerkev. Mnogi smo bili prvič v njej. Vodič nam je povedal nekaj legend: recimo, opoldansko zvonjenje se v tej cerkvi opravlja pol ure prej (ob 11.30), v spomin na odvrnitev turškega napada. V časih turških vpadov naj bi se Turki odločili, da bodo zavzeli tabor s cerkvijo, ki je ščitil ljudi in njihovo imetje. Zadal so si, da cerkev osvojijo pred poldnem, sicer se bodo enostavno obrnili in vrnili v Turčijo. To naj bi slišala sv. Marija, ki se je prikazala ljudem v cerkvi, zato so ljudje v upanju, da se bo Turek držal zarečenega, zvonili pol ure prej. Turki so se dejansko obrnili in odšli in zvon še danes bije pol ure pred poldnem.



V Zavrhu je kmetija, ki se ukvarja z živinorejo. Lastnik nam je poleg ostalega predstavil tudi sire in jogurte, ki smo jih poskusili in seveda dobrote kupili tudi za domov.

Zanimiva je bila tudi poslikava stropov s prizori iz Marijinega življenja ter obok velike kupole z iluzionističnim prizorom Marijinega vnebovzetja. V glavnem oltarju so poleg Marijinega kipa upodobljene skrivnosti rožnega venca. V zvoniku so štirje zvonovi, na njegovem pročelju pa je doprsni kip triglavskega župnika Jakoba Aljaža. Ob spustu v dolino smo si v Zavrhu ogledali tudi njegovo rojstno hišo in razstavo likovnih del.

Ko smo prispeli v center Ljubljane, nas je tam čakalo presenečenje – vožnja z ladjico po Ljubljani! Odpluli smo proti mestnemu jedru, kjer je pogled z rečne perspektive popolnoma drugačen. Pri Plečnikovi tržnici smo obrnili in odpluli proti slikovitemu ljubljanskemu barju, ki pomirja dušo in telo. To je bilo enkratno doživetje, saj nas je bila večina prvič na plovbi po Ljubljani. Bilo je veselo, z nami je bil harmonikar, skupaj smo peli in se sladkali z domačimi dobrotami, ki smo jih prinesli s seboj. Dve uri plovbe je minilo ... prehitro. ■

GOZDNI BONTON

Piše: Helena Murgelj

Trebanjska skupina revmatikov naše podružnice je maja pod vodstvom domačinke Milene Slak pripravila rekreativni pohod na Zaplaz, kjer smo se potepali po gozdni učni poti, imenovani Zaplaške stezice. Na voljo sta dve trasi poti – daljša in krajša – in vsak si je izbral tisto, ki mu je bolj ustrezala.

Obe poti sta krožni, kar pomeni, da se začneta in končata na Zaplazu v neposredni bližini romarske cerkvice. Začetni del obeh je skupen, potem pa se ločita. Krajša (1 km) je namenjena radovednejšem, saj se na sorazmerno majhnem prostoru srečaš z izredno pestro sestavo drevesnih vrst. Pot gre mimo Marijinega studenca, kjer smo se okrepčali z zdravilno vodo, o gozdu pa smo se učili skozi gozdni bonton, ki pohodnike opozarja na pravi odnos do gozda in njegovih prebivalcev.

Tisti, ki so izbrali daljšo pot (3 km), so šli skozi prelepo Grajsko hosto na Bajturn, ki je s 609 metri najvišja točka občine Trebnje. Ob poti so zanimive modre misli (npr.: Vzemite si čas za smeh – to je pesem vašega srca), ki spodbujajo pohodnikovo srečanje s samim seboj.

Po končanem pohodu smo se zbrali v Marijini romarski cerkvi, ki smo si jo ogledali ob spremstvu ključarja, nato pa zunaj nadaljevali z druženjem. Trebanjci so za vse pohodnike pripravili bogato malico, vsak pa je v spomin prejel tudi darilce: škatlico s čokoladnim bombonom in z mislijo Dalai Lame XIV: »Sreča ni nekaj, kar obstaja samo po sebi, ampak je posledica naših lastnih dejanj!« S čimer se pohodniki popolnoma strinjamo! ■



Poseben čar Zaplaškimi stezicami daje »božje drevice« ali navadna bodika, zimzelena zaplaška posebnost ter osrednji in zaščitni znak stezic, ki vas vodi in spremlja skozi celotno pot.

MARTIN IN ANICA, OSEMDESETLETNIKA

Pod zelenimi Gorjanci, na obrobju šentjernejskega polja, v vasi Gorenje Vrhpolje živi zakonca Zagorc. Oba sta dolgoletna člana našega društva. Martin je že dopolnil 80 let, Anica jih bo kmalu v začetku prihodnjega leta. Septembra so jima hčerke pripravile praznovanje na Kiri, kjer imata vinograd in zidanico – svoj raj v zavetju Gorjancev. Ob visokem življenjskem jubileju vama iskreno čestitamo!

Člani in članice podružnice Dolenjske in Bele krajine. ■



Podružnica Velenje

PO ZAHODNI ŠTAJERSKI V REKORDNEM ŠTEVILU

Piše: Peter Geršak

Lep jesenski dan je obetal prijeten strokovni izlet podružnice po zahodni Štajerski, sploh, ker smo se letos zbrali v rekordnem številu, kar je bil glavni razlog za celodnevno odlično razpoloženje.

Po prihodu v Žiče (občina Slovenske Konjice) smo se najprej ustavili v gostilni Gastuž, najstarejši gostilni na Slovenskem, kjer smo počakali na lokalno vodičko. Ta nas je vodila po kartuzijanskem samostanu, ki ga je okoli leta 1160 ustanovil štajerski mejni grof Otokar III. Traungauski, z ustanovno listino pa leta 1165 potrdil njegov sin Otokar IV. Seveda je precej originalnih zgradb že v ruševinah, vendar je tako v ohranjenih kot v obnovljenih delih kartuzije videti vso mogočnost in predvsem pomembnost bogate samostanske knjižnice, v kateri so bile knjige pisane na roko.

Izlet smo nadaljevali pri koči pod Bočem, kjer smo imeli malico. Medtem ko se je večina članov nato odpravila po precej strmi poti na vrh do razglednega stolpa (978 m), so se ostali sprehodili do rastišč redke cvetice velikonočnice.

Pozno popoldne smo prispeli do baročnega dvorca Štatenberg, ki velja za enega najlepših v Sloveniji. Leta 1697 ga je dal zgraditi grof Ignaz Maria Attems. Tudi tu nas je po čudovitih sobanah vodil vodič, mi pa smo se lahko čudili impozantnim stropnim freskam, predvsem v Viteški dvorani, štukaturam, originalnemu pohištvu in lončenim pečem za ogrevanje.

Po tako napornem, a zelo poučnem celodnevnem popotovanju, smo bili seveda potrebni kakšnega prehranskega dopolnila, zato smo strokovni izlet zaključili z večerjo na turistični kmetiji Ačko. ■



Žička kartuzija velja za najstarejšo kartuzijo v Srednji Evropi in za prvi samostan tega reda zunaj Francije in Italije.

FRANC NIMA CAJTA

Piše: Tina Cigler

Da upokojenci nikoli nimajo časa, je postal skorajda že pregovor, manj znano pa je, kaj jih tako zelo zaposluje. A to vprašanje ima od letošnjega oktobra jasen odgovor. Podpredsednik Društva revmatikov Slovenije Franc Špegel je ob svojem 60. jubileju v sodelovanju s še štiridesetimi upokojenci iz Velenja izdal knjigo *Nimam cajta*, ki skozi zbrane zgodbe pripoveduje, s čim vse se ukvarjajo aktivni upokojenci in kako ustvarjalni so pri tem.



Javno predstavitev knjige v Krstnikovem domu na Vinski Gori pri Velenju je pospremila razstava del upokojencev, ki so prispevali svojo zgodbo v knjigi.

Ko se je Franc pred petimi leti upokojil, se je – misleč, da mu bo »v penziji« dolčas – vključil v različne aktivnosti. Kmalu je spoznal, da aktivnim upokojencem kar naprej zmanjkuje časa. V Velenju se je veliko ljudi, ki so delali v rudniku, upokojilo pred 50. letom starosti, zato so si našli aktivnosti pod okriljem različnih društev, kjer so zelo ustvarjalni. »Pomembno se mi zdi, da smo te aktivnosti zapisali v knjigo,« pravi Špegel. »Zavedati se moramo, da tako ustvarjalnih upokojencev najbrž ne bo nikoli več. Najbolj ustvarjalni smo prav med 50. in 70. letom starosti, zaradi podaljševanja delovne dobe pa upokojencev te starosti kmalu ne bo več veliko.«

Špegel je zbral štirideset svojih prijateljev, znancev in sorodnikov, ki so s svojo aktivnostjo prepoznavni v širšem okolju, in začel zbirati prispevke. Sam se v zborniku predstavi s šestimi zgodbami. »Knjiga se mi zdi zelo pomembna predvsem za kasnejše rodove,« pravi, »saj ti ne bodo mogli verjeti, s čim vse so se njihovi predniki ukvarjali v prostem času!«

Zbornik je izšel v 300 izvodih v samozaložbi, za izposojajo pa je trenutno na voljo v knjižnici Velenje in v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani. Če bo zdravje dobro služilo, ni izključeno, da bo ob naslednji okrogli obletnici izšla še kakšna knjiga, pravi avtor, ki je ob srečanju z Abrahamom pred desetimi leti izdal svojo prvo knjigo *Abraham, sprejmi me v svojo družbo* in v njej popisal svoje aktivnosti do 50. leta. ■

Podružnice Ajdovščina, Nova Gorica, Gorenjska LUGANO, COMO, BELLAGIO

Piše: Milena Volk

Člani iz novogoriške, gorenjske in ajdovske podružnice smo letos skupaj odšli na dvodnevni izlet, in sicer nekoliko dlje od doma, celo dlje od Italije, kar do Švice!

Peljali smo se mimo Verone, Bergama, čez švicarsko mejo do čudovitega mesteca Lugano, ki leži ob istoimenskem jezeru. Tam smo obiskali stolnico Sv. Lovrenca, Marijino cerkev in še nekaj krajevnih znamenitosti.

Nato smo skočili nazaj v Italijo, kjer smo si v mestu Como ogledali vilo Carlotto, mogočno zgradbo v neposredni bližini jezera. Obdaja jo velik botanični park, v katerem cveti več kot 150 vrst rododendronov in azalej. Vila je bila mnoga leta priljubljena počitniška destinacija bogatih meščanov, danes pa je odprta za javnost. Dovolj za prvi dan.

Naslednje jutro smo šli na ogled mesta Como. Mesto je raslo s prepletanjem različnih slogov, od baroka, renesanse pa vse do klasike. Razvilo se je zaradi proizvodnje svile, ki je bila tedaj močna gospodarska dejavnost, potem pa je s prihodom kitajske svile na trg dejavnost počasi propadla. O nekdanji bogati zgodovini pridelovanja svile danes priča muzej, ki smo si ga tudi ogledali. Ne le, da smo se tam sprehodili skozi zgodovino te dejavnosti, ogledali smo si tudi celoten postopek izdelovanja svile, od sviloprejk vse do končnega izdelka.

Ko smo se vrnili na avtobus, nas je članica Marta postregla s čudovitim jabolčnim zavitkom, da smo lažje nadaljevali pot v mesto Bellagio, ki je priljubljena destinacija znanih osebnosti. Tam smo se sprehodili do jezera, mimo starih hotelov in razkošnih stavb do cerkve Sv. Giacoma. Nazadnje smo obiskali še pristanišče Lecco, ki ga je dala zgraditi Marija Terezija in je še danes trgovsko središče mesta. Dovolj za drugi dan. ■



Topla poletja in lepo vreme so v Lugano privabila veliko znanih oseb in tako je mesto dobilo oznako »švicarski Monte Carlo«. Sicer je Lugano tretji največji bankirski center v Švici, takoj za Zürichom in Ženevo.

Podružnica Ljubljana KLEKLJARICE ŠIRIJO UMETNIŠKA OBZORJA

Piše: Iva Košir, foto: Maja Dimnik

Klekljarice smo zvedave, zato smo si jesenske dni popestrile z učenjem novih ustvarjalnih tehnik, ki niso v nikakršni povezavi s kleklji. Najprej smo se seznanile s paverpolom, nato dodelale že osvojeno tehniko izdelave rož iz krep papirja, za konec pa se naučile še izdelave darilnih vrečk in angelčkov. Me smo pripravljene na prihajajoči čas obdarovanj!

S pojmom paverpol smo se srečale prvič, zato najprej pojasnilo. Paverpol je trdilec tekstila, strdi pa tudi druge naravne materiale. Izdelan je na vodni osnovi. Ko se posuši, postane trd, vodoodporen in pralen. Ko poljuben tekstil, na primer kos čipke, obdelamo s paverpolom, ga apliciramo na les, keramiko, steklo, beton ipd. in tako ustvarjamo različne like, figure. Mentorica delavnice Nada Petkovšek iz Zavoda KREATIV nas je seznanila z osnovno tehniko, materialom in pripomočki in predlagala, da za začetek okrasimo lesene skrinjice, ki bodo po obdelavi lahko namenjene spravljajanju nakita, kot darilo ali karkoli drugega. Vseh 12 udeleženk nas je prejelo enake skrinjice in se lotilo dela: skrinjice smo najprej pobarvale, nato nanje aplicirale različne dodatke (pentlje, čipke, gumbi, perle) in jih oblikovale v skladu z svojo domišljijo. Po sušenju s fenom smo dodale še bleščice in glazuro. Ko smo končale, smo ugotovile, da smo bile zelo domiselne, saj niti dve skrinjici nista bili podobni druga drugi!

Ko je bil paverpol osvojen, smo se lotile še delavnice izdelave srebrnih in zlatih rož iz krep papirja – navsezadnje prihaja čas obdarovanja. Lotile smo se tudi izdelave okrasnih darilnih vrečk različnih velikosti za novoletno obdarovanje – velike za en sam bombon ali pa tiste res velike. Ker smo tehniko spoznale že spomladi, je delo teklo povsem gladko.

Da bi bilo vse, kot mora biti, smo darilnim skrinjicam in cvetju dodale še delavnico izdelave majhnih angelčkov. Delavnico je vodila naša klekljarica Sonja. Z lepljenjem različnih vrst makaronov so nastajali prelepi angelčki, dodale smo jim še pozlato in veselje nad našo ustvarjalnostjo je bilo popolno. ■



Svoje številne zamisli in izdelke bodo klekljarice spomladi postavile na ogled vsem članom društva, zato že sedaj prisrčno vabljeni na razstavo!

Stroka zna in zmore zdraviti, le zdravnikov je premalo

Zdravljenje revmatskih bolezni je v zadnjih desetletjih močno napredovalo, v Sloveniji je na vsaj tako visoki ravni kot v razvitejših evropskih državah, problem pa ostajajo nedopustno dolge čakalne dobe, ki so posledica pomanjkanja revmatologov, so bila glavna sporočila Društva revmatikov Slovenije ob letošnjem svetovnem dnevu revmatikov, ki so ga oktobra obeležili s postavitvijo stojnic po nakupovalnih centrih po vsej Sloveniji. Javnosti so tako »v živo« ponudili informacije o vplivu te bolezni na splošno kakovost življenja, o možnostih obvladovanja bolezni ter o tem, kako lahko obolelim pomaga društvo. Danes hitra napotitev k revmatologu, dovolj zgodnja diagnoza, pravočasno in ustrezno zdravljenje (kar je ob čakalnih dobah, dolgih po 327 dni za hitri in 402 za redni pregled, velik izziv) ter redno spremljanje bolezni bolnikom omogočajo, da so še naprej aktivni člani družbe, da zmorejo vsakdanja opravila, nadaljujejo poklicno kariero in so dejavni v prostem času, kar je bilo pred leti nepredstavljivo. Intenzivno zdravljenje v zgodnji fazi namreč v več kot treh četrtinah primerov prepreči trajnejše posledice, t.j. nepovratne okvare

sklepov. S podobnimi informacijami se društvo sicer v medijih oglašuje skozi vse leto, ko sodeluje v različnih kontaktnih oddajah lokalnih in nacionalnih televizij in radijskih postaj, največ pozornosti pa je seveda deležno oktobra (na sliki obisk državnega sekretarja na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Dejana Levaniča v pisarni podružnice Ptuj ob svetovnem dnevu revmatikov). (P. Zajc) ■



Izšla dopolnjena izdaja priročnika o zdravljenju z biološkimi zdravili



Prva izdaja brezplačnega priročnika Naš vsakdan. Brez bolečin iz leta 2012, v katerem so zbrani odgovori specialistov revmatologov in drugih strokovnjakov na vprašanja bolnikov o zdravljenju vnetnega revmatizma z biološkimi zdravili, je naletela na velik odziv in dokončno pošla. Izdajatelj Društvo revmatikov

Slovenije jo je letos posodobil in dopolnil z dodatnim poglavjem revmatologa prof. dr. Matije Tomšiča o zdravljenju s podobnimi biološkimi zdravili. Izkušnje namreč kažejo, da je dobro poučen bolnik bolj motiviran, se bolj drži priporočil za zdravljenje in ga redkeje opusti. Tako ima večji nadzor nad boleznijo in boljši dolgoročni izid. Priročnik je namenjen tako bolnikom in njihovim družinam kot zdravstvenim delavcem in širši javnosti. Na voljo bo tudi na spletni strani društva v zavihku Dejavnosti društva. (P. Z.) ■

Novo orodje za izmenjavo izkušenj, kako živeti z revmo



V pripravi je nov spletni forum, ki bo bolnikom in njihovim bližnjim na enem mestu nudil vir kakovostnih informacij o

revmatskih vnetjih ter varen prostor za spletno izmenjavo mnenj in izkušenj, kako živeti z vnetnim revmatskim obolenjem in kako kljub bolezni živeti bolje. Forum Nikomur se ne priklanja, ki bo prvi tovrstni, so skupaj zasnovali Društvo revmatikov Slovenije, Regionalna razvojna agencija Ljubljanske urbane regije in Društvo Pekinpah. Pri razvijanju so sodelovali oblikovalci, oboleli, člani Društva revmatikov Slovenije in revmatologi, kar ima številne prednosti, saj bo spletno mesto tako vsebinsko kot oblikovno prilagojeno potrebam končnih uporabnikov. Spletna skupnost, ki bo nastala s forumom, bo zagotavljala podporo obolelim s strani obolelih z isto diagnozo, pobudniki pa želijo pritegniti predvsem obolele med 20. in 40. letom starosti, njihove svojce in splošne zdravnike. Za informativni del o obolenjih in za moderiranje razprav na forumu bodo skrbeli revmatologi v sodelovanju z Društvom revmatikov Slovenije. (P. Z.) ■

Dobra komunikacija – boljše obvladovanje bolezni

Dobra komunikacija na vseh ravneh – med bolnikom in zdravnikom, znotraj društva ter med društvom in mediji – ima pomembno vlogo pri obvladovanju kronične bolezni in je zato dodana vrednost zdravljenju. To je bilo glavno sporočilo 2. strokovnega srečanja društev obolenih s kroničnimi imunsko pogojenimi vnetnimi boleznimi (kronično vnetno črevesno boleznijo, vnetnimi revmatičnimi obolenji in luskavico), ki je 22. oktobra potekalo v Ljubljani. Partnerski odnos med bolnikom in zdravnikom, ki temelji na uspešnem sporazumevanju, prinese boljše obravnavo – če zdravnik prisluhne bolniku, bolnik pa razume in upošteva strokovna navodila, bo terapija učinkovitejša, saj se bo izvajala pravilno, so ugotovili na delavnici pod vodstvom zdravnice Nataše Smrekar iz UKC Ljubljana. S Primožem Jamškom s Slovenske filantropije so zaključili, da dobro vodena komunikacija znotraj društva uravnava pričakovanja članov, jih motivira in vključuje ter diagnosticira njihove potrebe, ki jih lahko društvo uspešneje naslavlja. Zdravko Zupančič iz Šole retorike Zupančič&Zupančič pa je podčrtil, da le ustrezna komunikacija društva z mediji (t.j. priprava dobre, še neznane vsebine na privlačen način) prinaša težko dostopni programski prostor, preko katerega javnost dobi nazoren vpogled v bolezni in zdravljenje. S tovrstnimi srečanji, katerih organizacijo si vsako leto izmenjujejo (letošnjega je pripravilo Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen), so društva začela, ker lahko z izmenjavo dobrih praks in izkušenj bolje pomagajo bolnikom, dobro povezana pa imajo večjo možnost, da jim izborijo ustrezno in pravočasno zdravstveno obravnavo, da bi lahko še naprej ostali zapolnjeni in aktivni člani družbe. (P. Zajc, H. Murgelj) ■



(Ne)enake možnosti zdravljenja z biološkimi zdravili v regiji



Biološka zdravila so v zadnjih petnajstih letih zelo spremenila zdravljenje in celotno obravnavo revmatoidnih bolezni. Medtem ko so v Sloveniji dostopna vsa in se z njimi zdravi okoli 1.600 bolnikov z revmatično boleznijo, bolniki na Hrvaškem in v Srbiji nimajo enakih možnosti, so na 2. regijskem srečanju bolnikov s kro-

ničnimi vnetnimi revmatičnimi boleznimi, ki ga je septembra v Ljubljani gostilo Društvo revmatikov Slovenije, povedali zdravniki iz Slovenije, Hrvaške in Srbije. Na Hrvaškem lahko zdravilo predpišejo le subspecialisti revmatologi, ki jih zelo primanjkuje, v Srbiji pa zaradi omejenih sredstev zdravila prejmeta le dva odstotka bolnikov, čeprav so zdravila na voljo. Čeprav uvajanje bioloških zdravil kratkoročno pomeni velik neposreden strošek za zdravstveni sistem, pa dolgoročno pomeni prihranek posrednih stroškov bolniških odsotnosti, invalidskih upokojitev in napotitev na zdraviliško zdravljenje. Zdravniki so opozorili še na veliko cenejša podobna biološka zdravila, ki prihajajo na trg, vendar jih ni mogoče enostavno zamenjati za obstoječa referenčna zdravila, saj nimajo povsem enake zgradbe. Številne države (Španija, Velika Britanija, Nizozemska, Nemčija) so zato s predpisi prepovedale avtomatsko nadomeščanje, kar bi bilo smiselno storiti tudi v Sloveniji, so poudarili. (H. Murgelj, P. Zajc) ■

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

SMISELNA VPRAŠANJA

Če je plavanje dobro za postavo, kaj delajo kiti narobe?

Zakaj je limonada običajno iz umetnih snovi, pomivalni cet pa iz čisto pravih limon?

Zakaj imajo 24 ur odprte bencinske črpalke ključavnice na vratih?

Zakaj so v letalih reševalni jopiči in ne padala?

Zakaj je treba krsto zabiti?



Bolezen po novem spremlja tudi vaš telefon

Revmatski bolniki pogosto pozabijo vzeti zdravila, obiskati zdravnika ali iti v laboratorij, zato sta jim po novem na voljo dve brezplačni aplikaciji, ki jih opominjata na vse pomembne korake v procesu njihovega zdravljenja. Preprosta pripomočka, ki ju je razvilo slovensko podjetje Morda Jagoda d.o.o., se imenujeta SpA Helper za bolnike s spondiloartritisom in RA Helper za tiste z revmatoidnim artritisom. Bolezni sledita po različnih parametrih (SpA Helper: DAS28, SDAI, CDAI, ASDAS, BASDAI; RA Helper: DAS28, SDAI, CDAI) in rezultate predstavita grafično, da imata tako bolnik kot zdravnik boljši pregled nad napredkom in lahko bolje načrtujeta zdravljenje. Bolnik lahko tudi enostavno nastavlja opomnike za jemanje zdravil, za obisk pri zdravniku, za laboratorijsko kontrolo, shrani laboratorijske izvide in dodaja cilje zdravljenja glede na najnovejše smernice. Aplikaciji sta na voljo za pametne telefone oz. naprave z operacijskim sistemom iOS ali Android. (P. Z.) ■

Imunsko pogojene bolezni predstavili zdravnikom na primarni ravni



Na 16. Fajdigovih dnevih, ki so v organizaciji Združenja zdravnikov družinske medicine in Zavoda za razvoj družinske medicine oktobra potekali v Kranjski Gori, je s svojo stojnico sodelovalo tudi

Društvo revmatikov Slovenije (DRS). Srečanje je sicer namenjeno zdravnikom, skupinam v osnovnem zdravstvu, študentom pri predmetu družinska medicina, sekundarijem, specializantom družinske medicine in upokojenim zdravnikom, ki se želijo podrobneje seznaniti z novostmi na področju diagnostike in zdravljenja najpogostejših bolezni, s katerimi se srečujejo na primarni ravni zdravljenja. DRS je na stojnici predstavil aktualno kampanjo o spondiloartritisih, predsednik Andrej Gregorčič pa je sodeloval v razpravi pri vsebinskem sklopu o imunsko pogojenih boleznih. (T. C.) ■

Farmacevti bolnikom poleg zdravil tudi druge koristi

Da združenja bolnikov pomembno prispevajo k boljšemu zdravljenju in s tem h kakovostnejšemu življenju bolnikov z neozdravljivimi boleznimi, se zaveda tudi Mednarodni forum znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih družb. Neodvisno združenje 21 farmacevtskih družb, proizvajalk inovativnih zdravil, ki podpira oskrbo z najnovejšimi zdravili in storitvami v Sloveniji, je zato letos vzpostavilo prakso rednih tematskih srečanj z združenji bolnikov. Ta naj bi prerasla v trajnejše sodelovanje z namenom čim kakovostnejšega informiranja bolnikov o različnih področjih zdravstva in zdravljenja. Srečanj se udeležuje tudi Društvo revmatikov Slovenije (DRS), letos so se v Ljubljani zvrstila tri. Na junijskem so dogovorili oblike in načela sodelovanja, DRS pa je predstavil primer uspešnega sodelovanja, ki je že prineslo konkretne koristi za bolnike: izdajo brošure o bioloških zdravilih »Naš vsakdan. Brez bolečin« je finančno podprlo pet farmacevtskih podjetij, s čimer so bolnike informirali o možnostih zdravljenja in jim tako omogočili boljše soodločanje o svoji terapiji. Na septembrskem srečanju je bil podrobno predstavljen potek kliničnih

študij (bolniki ne vedo, da je sodelovanje v študijah priložnost za novo zdravljenje še pred registracijo zdravila na trgu) ter napotki, kako komunicirati s katerimi deležniki v zdravstvu, da bi se razmere za bolnike izboljšale. Novembrsko srečanje pa je bilo posvečeno celostni predstavitvi bioloških in podobnih bioloških zdravil. Srečanja naj bi se vrstila vsake tri mesece. (T. Cigler) ■



PISMA BRALCEV

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

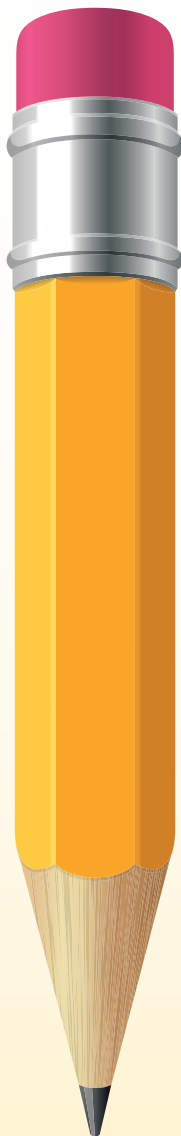
ŽELIM SI OTROKA, A IMAM LUPUS

Starasem 30 let, že 5 let imam postavljeno diagnozo sistemski lupus eritematozus (SLE). Na začetku bolezni sem imela hude bolečine v sklepih, občasno precej izrazite otekline malih sklepov rok, metuljasto rdečino na obrazu, afte v ustih, prsti na rokah so bili na mrazu povsem beli, na toplem pa modri in nato pordeli. Takrat so izstopali tudi huda utrujenost, slabo počutje in slab apetit, da sem malo shujšala. Laboratorijski testi so pokazali precej zvišano SR, zmerno izraženo slabokrvnost, znižane levkocite, pozitivna protijedrna protitelesa (ANA) v titru 1:640, zvišan je bil tudi test anti-DNK. Na srečo niso odkrili prizadetosti notranjih organov. Prejemam anti-malarik, nizek odmerek glukokortikoidov (Medrol 4 mg), zraven kalcij in D-vitamin ter po potrebi antirevmatik (Celebrex). Bolezen je že vsaj leto dni umirjena, pretežno normalni so tudi laboratorijski testi, nižje so vrednosti imunskih testov. Redno in polno delam in s tem kar dobro shajam. Oba z možem pa si zelo želiva otroka. Seveda se bom o tem posvetovala s svojim revmatologom, kljub temu pa sprašujem, ali je to pametno in možno. Ali bom morala tudi v nosečnosti jemati ista zdravila, in kakšen je lahko vpliv na plod?

Hvala za odgovor in lep pozdrav, Milena

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

Spoštovana Milena, večina revmatičnih bolezni ne vpliva na plodnost. Težave z zanositvijo se lahko pojavijo predvsem pri sistemskih vezivnotkivnih boleznih, kot je tudi SLE. Pri tej bolezni obstaja večje tveganje za splav, če so pri materi prisotna t. i. antifosfolipidna protitelesa, česar pa ne navajate. Po opisu sodeč, je vaša bolezen blaga, ni prizadetosti notranjih organov, trenutno je umirjena (v remisiji). Po izsledkih dosedanjih raziskav pri bolnicah, kjer je bolezen vsaj šest mesecev pred zanositvijo umirjena, pričakujemo ugoden potek in razplet nosečnosti. V teh primerih so zapleti pri plodu, spontani splav ali prezgodnji porod redki. Sicer



pa nosečnost zelo različno vpliva na bolezen. Približno polovica bolnic s SLE donosi in rodi otroka brez težav. Med nosečnostjo so poslabšanja SLE relativno redka. Pri četrtnini bolnic s SLE se med nosečnostjo lahko pojavijo sklepne bolečine ali povišan krvni tlak, kožni izpuščaj in utrujenost, česar ni težko obvladati. Pri četrtnini bolnic pa se bolezen lahko zelo hudo poslabša. Tveganje za mater predstavljajo predvsem aktivna bolezen, resna prizadetost ledvic, za plod pa prisotnost posebnih avtoprotiteles, ki jih imenujemo anti-Ro protitelesa, česar pa pri vas niso ugotovili. Obstaja še tveganje, da se bolezen poslabša po porodu, kar pa je težko predvideti.

Glede zdravlil v nosečnosti: nosečnice naj ne bi prejemale zdravlil brez posveta z zdravnikom, predvsem revmatologom. O načinu zdravljenja nosečih žensk se odločamo glede na morebitno ogroženost matere in ploda. Zato so v nosečnosti potrebni pogostejši kontrolni pregledi (praviloma enkrat na mesec), tako pri revmatologu kot pri ginekologu.

Če je treba, v nosečnosti lahko uporabljamo antirevmatike za lajšanje bolečin in sklepnih oteklin, vendar je treba z njimi prekiniti 6–8 tednov pred porodom, ker lahko vplivajo na plodov krvni obtok ali povečajo možnost krvavitve med porodom. Za Celebrex, ki sodi v skupino novjših antirevmatikov, še nimamo dovolj podatkov, zato jemanje med nosečnostjo ni priporočljivo.

Glukokortikoide (majhne odmerke) lahko med nosečnostjo varno uporabljamo. Ker jemljete nizek odmerek Medrola, lahko s tem zdravljenjem med nosečnostjo nadaljujete.

Glede antimalarika obstajajo poročila, da je jemanje med nosečnostjo varno, vendar naj o tem odloči revmatolog. Poročila o varnosti zdravila temeljijo na zdravljenju nosečnic, obolenih za malarijo, in kvarnih vplivov na plod niso opazili. Če obstaja nevarnost, da bi se bolezen po opustitvi tega zdravila poslabšala, boste morali anti-malarik jemati tudi med nosečnostjo. ■



VODENA VADBA V TELOVADNICI IN BAZENU V NOVI GORICI

Društvo revmatikov Slovenije v Novi Gorici organizira strokovno vodeno vadbo za redne člane društva pod vodstvom fizioterapevte Tjaše Bevk **vsak četrtek od 19. do 20. ure** v telovadnici Medicinskega centra VID, Ulica Vinka Vodopivca 21, Kromberk, Nova Gorica.

Na voljo je tudi strokovno vodena vadba v bazenu na Mestnem kopališču, Rejčeva 3, ki poteka **vsako sredo od 19. do 20. ure**. Vadbi na obeh lokacijah potekata od oktobra 2014.

Vabljeni v čim večjem številu!



NA SVETOVANJE V CENTER ZA NEODVISNO ŽIVLJENJE

Potrebuje pomoč pri vsakodnevnih opravilih in si želite biti samostojnejši?

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

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

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

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

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

POČITNIŠKE HIŠKE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V TERMAH ČATEŽ

*Labko jih najamete
skozi vse leto.*



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

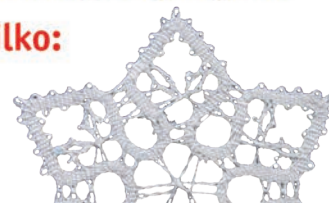
VODENE USTVARJALNE DELAVNICE IN KLEKLJANJE

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

Prijave sprejemamo na telefonsko številko:

0590 75 366

Vabljeni!



OBVESTILO O URADNIH URAH PODRUŽNIC

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

Članarina za leto 2015 znaša 20 €.

Vplačila sprejemamo tudi na blagajni sedeža društva v času uradnih ur.

Spoštovane članice in člane Društva revmatikov Slovenije obveščamo, da ne načrtujemo menjave članskih izkaznic.

Kdor na hrbtni strani izkaznice nima več prostega kvadratika

za nalepko 2015, naj jo nalepi na mesto enega izmed preteklih let.



»SOS TELEFON« JE ŠE VEDNO AKTIVEN

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

041 75 55 45

Če so vprašanja v zvezi z vašo boleznijo širšega
pomena, jih lahko zastavite tudi v pisni obliki.

Odgovore boste prejeli po pošti.

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

Anonimnost je zagotovljena!

IŠČEMO PROSTOVOLJCE

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

(tel.: 0590 75 366)

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

SPOROČITE SPREMEMBE!

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

0590 75 366



Uradne ure

Društva revmatikov Slovenije

Torek in četrtek: od 10. do 14. ure

Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

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

E-pošta: drustvo@revmatiki.si

Spletna stran: www.revmatiki.si

PIC Pravno informacijski center



Metelkova 6, 1000 Ljubljana
**Pravno svetovanje našim članom
 s področja delovnega
 in socialnega prava**



Telefon: 01 521 18 88

E-pošta: pic@pic.si • www.pic.si

POČITNICE

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

Za termin in plačilo se dogovorite z
 gospodom Brankom Gojkovičem.

Tel.: 041 969 803



ZAHVALA ZA SREDSTVA IN SPONZORSTVA

**V letu 2014 smo sredstva za delovanje
 pridobili na javnih razpisih naslednjih občin:**

Občine Ajdovščina, Bled, Brezovica, Brežice,
 Domžale, Gorenja vas Poljane, Grosuplje,
 Hrastnik, Ivančna Gorica, Kidričevo, Kočevje,
 Komenda, Krško, Laško, Lendava, Litija,
 Lukovica, Moravče, Moravske Toplice, Piran,
 Postojna, Semič, Sežana, Straža, Šenčur,
 Škofja Loka, Škofljica, Šmartno pri Litiji,
 Tolmin, Vipava, Zagorje ob Savi, Žalec ter
 Mestne občine Koper, Murska Sobota, Novo
 mesto, Ptuj, Velenje.

Pomagali so nam tudi sponzorji in donatorji:

- Nuklearna elektrarna Krško
- Difa d.o.o.
- Savske elektrarne Ljubljana d.o.o.
- REM d.o.o.
- Zavarovalnica Tilia d.d.

- Schindler Slovenija, d.o.o.
- CGS plus d.o.o.
- Transport Kumelj d.o.o.
- AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.
- Medis, d.o.o.
- Roche d.o.o.
- MSD
- Pfizer SARL Luxembourg
- AMC Alfa Metalcraft d.o.o.
- Terme Krka, d.o.o., Novo mesto
- LEK, farmacevtska družba, d.d.
- Thermana d.d.
- Gorenje Surovina d.o.o.
- Unior d.d. (Program Turizem)
- Proračun Republike Slovenije
 (donacije državljanov, ki so nam
 namenili do 0,5 % dohodnine)



Vsem se najlepše zahvaljujemo!



TEČAJ SMUČARSKEGA TEKA

Kranjska Gora, 13.–15. 2. 2015 (dve nočitvi)

Nastanitev: Železničarski dom, Kranjska Gora (na voljo je 50 postelj, sobe so večposteljne, s seboj prinesite brisačo za osebno higieno). Lokacija je primerna tudi za pohodništvo proti Vršiču, Tamarju, Tromeji ...

Cena polnega penziona s TT (zajtrk, kosilo, večerja): 30 € na osebo na dan

Ugodnost za člane: Najem tekaške opreme (za tiste, ki nimajo svoje) in vaditelja plača Društvo revmatikov Slovenije.

Prijave: po telefonu ali v pisarni društva v času uradnih ur, najkasneje do 9. 1. 2015.

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

DETEKTOR LAŽI

Sin se vedno zlaže, kakšno oceno je dobil v šoli, zato starša kupita napravo, ki zapiska BIHIP!, če se kdo zlaže.

Mama: Kakšno oceno si dobil pri kontrolki?

Sin: Pet. BIHIP! No ja, tri. BIHIP! Ok, cvek!

Mama: Da te ni sram, jaz sem v šoli imela same petke! BIHIP!

Oče vskoči, da bi pomagal mami: Veš, ko sem jaz hodil v šolo ...BIHIP!

Sin: Oči, ti sploh nisi hodil v šolo!

Oče: Mulc, pazi, kako se pogovarjaš s svojim očetom! BIHIP!



POHODI POHODNIŠKE SEKCIJE

Pohodniška sekcija Društva revmatikov Slovenije v 2015 vabi na šest skupnih pohodov. V primeru slabega vremena, pohod odpade in se ga ne prestavlja (razen, če se tako odloči vodja pohoda).

- 18. 4. 2015, Sv. Pavel nad Vertovinom (Podružnica Ajdovščina)
- 23. 5. 2015, Mengore (Podružnica Tolmin)
- 6. 6. 2015, Po graščakovi poti (Podružnica Murska Sobota)
- 4. 7. 2015, Talež nad Bledom (Podružnica Ljubljana)
- 29. 8. 2015, Kostel (Podružnica Kočevje)
- 3. 10. 2015, Melski hrib (Podružnica Maribor)

Ure odhodov in zbirna mesta: informacije dobite pri vodji pohodništva ali vodji podružnice v tednu pred pohodom, pa tudi v pisarni društva in na njegovi spletni strani.

Malica: v lastni režiji, razen v primerih, ko organizator pripravi toplo malico pod pogoji, ki jih navede v predhodnem sporočilu.

Udeležba: na lastno odgovornost, obvezna oprema za hojo v naravi in upoštevanje navodil vodje pohoda. 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.

KRIK DESNE PROTEZE

Piše: Franci Šinkar



Učite se iz napak drugih, saj ne boste živeli dovolj dolgo, da bi vse napake naredili sami. Poleg tega pa je učenje iz lastnih napak lahko zelo boleče. Priznam, naredil sem veliko napako. Ne bom se izgovarjal na objektivne okoliščine, ker je bila odločitev moja, le navedel jih bom. Po tridesetih letih v banki nenadoma ni bilo več dela zame. Ukinili so moje delovno mesto in me poslali na čakanje. Dobival sem plačo in čakal na odlo-

čitev komisije, ali me kot invalida banka lahko odpusti. Čeprav sem se delal trdnega, so živci delali po svoje. Prišel sem v fazo, ko sem se počutil popolnoma nekoristnega. Večkrat sem dobil pod nos: »Samo doma ležiš, nič ne delaš, pa plačo dobiš!«.

Res sem tudi počival in ležal. Moje telo, že odkar sem zbolel za ankilozirajočim spondilitisom, deluje v dveh izmenah. Prvi del je dopoldne do kosila, potem obnemorem, grem ležat in zaspij za kakšno uro, pozno popoldne pa sledi drugi del tja do noči. Očitek o lenarjenju pa ni bil povsem na mestu, saj sem dejansko kar naprej nekaj brkljal. Nekaj sem moral početi, da sem se vsak dan znova zamotil, da nisem ponorel ali obupal.

Kot invalidu s 100 % telesno okvaro, ankilozirajočim spondilitisom, ulceroznim kolitisom in umetnimi kolki mi izven službe pravzaprav res ne bi bilo treba kaj posebnega delati. Kar sem delal, sem delal v službi, to sem znal in to svoje delo sem opravljal dobro in z zadovoljstvom. Ko pa so me poslali na čakanje, so mi vzeli delo in nastala je praznina.

Ko se meseci brez službe kar vrstijo drug za drugim, prideš v neko stanje neprestanega pritiska. Rešitev sem poiskal v fizičnem delu. Tast ima nad vasjo nekaj gozda, in ko je Slovenijo prizadel žled, je pošteno scefral tudi njegovo parcelo. Tako smo se žena, otroci in jaz lotiti pospravljanja podrtega drevja. Saj veliko nisem mogel narediti, samo veje sem žagal in sekal, pa še to z najmanjšo žago za obrezovanje drevja in najlažjo sekiro. Sem pa garal, da je vse teklo od mene, in to je bila moja napaka!

Tisti, ki so odpravljali posledice žleda, vedo, kakšna zmešnjava vse povprek polomljenih dreves je bila to. Drevje je bilo treba toliko oklestiti vej, da je motorna verižna žaga sploh lahko prišla do izraza. Ni mi bilo treba garati in žena me je neprestano opominjala, naj se ne ženem toliko, ampak končno sem se počutil, da dejansko nekaj delam, da ima moje delo vidne rezultate. S sekiro v roki in

z žago v tulcu za pasom sem se spet počutil živ in močan. Uzrl sem nekaj tiste veličine močnatosti, ki mi jo je bolezen in njej sledeča invalidnost tako kmalu odvzela. Ko sem bil ves zgaran, sem se spet počutil kot pravi dedec.

Bolečina je prišla iznenada, brez kakršne koli vojne napovedi. Nič posebnega nisem počel, že štirinajst dni nisem bil v gozdu, nič težkega nisem dvigoval. Kot pravijo, prišlo je za mano. Bolečine v desnem kolku so se v enem dnevu stopnjevale do te mere, da nisem mogel več hoditi. Bile so to znane bolečine, zbadanje v kolku, okorelost mišic, zategovanje z nedoločljivim mestom izvora. Bile so prav take bolečine, kot sem jih imel, preden so mi pred desetimi leti zamenjali oba kolka. Isti simptomi, s to razliko, da je takrat od zdravega do izrabljenega kolka trajalo nekaj let, s postopnim stopnjevanjem bolečin, sedaj pa se je isti postopek odvil v enem dnevu. Kot deža vu, že videno v hitrem posnetku, prava nočna mora! Deset let brez bolečin, potem pa je bilo naenkrat pravljice konec. Brez popravnega izpita, brez druge možnosti, nepopravljivo in neizogibno. Vedel sem, da ne pomagajo nobeno kesanje in opravičevanje, pa trdni sklepi o poboljšanju. Ko je kolk izrabljen, je izrabljen, škoda je nepopravljiva!

Moje telo, že odkar sem zbolel za ankilozirajočim spondilitisom, deluje v dveh izmenah. Prvi del je dopoldne do kosila, potem obnemorem, grem ležat in zaspij za kakšno uro, pozno popoldne pa sledi drugi del tja do noči.

Najhuje mi je bilo, ker sem s tem prizadel svoje najbližje, predvsem ženo. Saj sva oba vedela, da bo enkrat treba zamenjati proteze, ampak nihče ni pričakoval, da tako hitro. Tudi bolečine, ki so prišle, so bile moje bolečine. Poznal sem jih že, vedel sem, kaj lahko pričakujem in kako bo zadeva potekala. Ker sem vse to že dal skozi ...

Pa vendar je šlo za povsem nepričakovano situacijo, za popolno in skrajno neprijetno presenečenje. Še teden poprej sem bil brez bolečin, potem pa kar naenkrat konec vsega lepega. Ker sem se preveč gnal, ker sem se preveč naprezal, je proteza desnega kolčnega sklepa zakričala na ves glas!

Spomnil sem se reka: »Bolje živeti en dan kot lev, kot pa sto let kot ovca!« Odkrito povedano, ko me je zvil kolk, mi tisto moje petelinjenje v gozdu ni prav nič pomagalo. Kakšen lev za en dan?! Raje bi bil sto let ovca, pa brez bolečin! Ko te enkrat spet vse boli, se šele zaveš, kako malo si cenil čas brez bolečin. Res, deset let sem živel brez posebnih bolečin, ki bi mi jih povzročale moje bolezni in invalidnost. Občasno me je seveda kaj bolelo, saj revmatik ne more brez bolečin. Ampak, to so bile običajne bolečine, ki jih kar prezreš, saj z njimi že toliko časa živiš, da jim ne posvečaš pozornosti, tablet in injekcij. Temu se reče, da si udomačil bolezen.

In ko me je zvil kolk, nisem imel nobenih pametnih tablet proti bolečinam. Vzel sem najmočnejše protibolečinsko sredstvo, ki sem ga imel doma, in sicer dva lekadola. Učinek je bil nepopisen – sploh ga ni bilo. Kot bi popil samo kozarec vode. Nujno sem moral priti do tablet. Moja zdravnica se je kar malo zgrozila, ko sem se berglami privlekel v njeno ordinacijo. Dobil sem injekcijo, tablete in napotnico za slikanje kolkov.

Injekcija je dobro delovala in mi za dva dni omilila bolečine. S tabletami pa ni bilo takega učinka. Po nekaj dneh sem ugotovil, da ni nobene razlike, če vzamem tableto ali ne. Bolelo me je v obeh primerih. Komaj sem se vlačil naokoli. Še v postelji se nisem mogel prav obrniti. Poleg tega pa sem spoznal še eno stvar. Človek se bergel odvadi. Nisem si mislil, da se to res zgodi. Z berglami sem bil pa ja dolgoletni prijatelj! Tako sem se jih bil navadil, da so skoraj postale del mene. Zato me je toliko bolj presenetilo, ko sem ugotovil, da so me pozabile.

Spomnil sem se reka: »Bolje živeti en dan kot lev, kot pa sto let kot ovca!« Odkrito povedano, ko me je zvil kolk, mi tisto moje petelinjenje v gozdu ni prav nič pomagalo. Kakšen lev za en dan?! Raje bi bil sto let ovca, pa brez bolečin!

Ko se prvič srečaš z berglami, imaš z njimi same težave: kar naprej ti padajo po tleh, ti pa imaš reflekse kot crknjen konj in ti jih nikoli ne uspe pravočasno ujeti. Potem se moraš naučiti z njimi pravilno hoditi in jih uporabljati še v kakšne druge namene, na primer za pobiranje oblačil s tal ali oblačenje hlač. Po enem tednu na berglah se me te še vedno niso privadile; kar naprej so mi padale po tleh, da se mi je že žena smejala. Očitno sem res prišel iz forme. Sicer pa je bil čas na moji strani in niti malo nisem dvomil, da jih ne bi ukrotil.

Psihično pa sem bil v tisti fazi, ko sem videl samo svoje težave. To je tisti omejeni, ozki pogled, ki vpliva na psiho, in te dela depresivnega in razočaranega. Bil sem nekje na vrhu spirale in gibal sem se navzdol, v vedno hujše čase. Do dna je bilo še zelo daleč, ker je ta vijugasta pot dolga. Vzratna vožnja ni bila mogoča. Kakšnega optimizma nisem mogel pričakovati. Nisem se mogel več ustaviti, pa tudi pospešiti nisem mogel. Lahko sem vse skupaj samo obžaloval in se kesal, a to ni prav nič pomagalo. Napaka je bila storjena in storil sem jo sam in tudi sam sem bil kriv zanjo!

Pred leti sem zapisal, da je ankilozirajoči spondilitis kot terminator, ki vse razsuje, ti prekriza vse načrte, določi svoja pravila in ti neusmiljeno kroji življenje. Tudi tokrat je bilo tako. Že nekaj let nismo bili na pravem dopustu. V danih razmerah (čakanje, ali me bodo odpustili ali ne, žena brez službe, pa še trije otroci) na dopust še pomislil nisem, pa sem dobil ponudbo, ki je nisem mogel zavrtniti. Za poceni denar en teden v Izoli v apartmaju društva invalidov. Poverjenica za našo občino se je spomnila name, ker je dobro poznala mojo situacijo. Nekaj dni, preden bi odšli na dopust, pa me je zvil kolk. Ironija pa je, da sem do prostega termina prišel ravno zato, ker je nekdo odpovedal svojo rezervacijo, ker je šel na operacijo kolka!

Vseeno smo šli na morje, čeprav to ni bil ravno takšen dopust, kot smo ga imeli v mislih. Z berglami sem se prekladal po apartmaju in ujškal svoje bolečine, medtem ko so drugi odšli na plažo. Počutil sem se kot v filmu Dvoriščno okno Alfreda Hitchcocka, kjer fotograf okreva po zlomu noge in si krajša čas z opazovanjem svojih sosedov, pri tem pa po naključju opazi umor. Moje dolgočasenje ni bilo tako zanimivo, ker sem imel z balkona pogled le na golo steno sosednjega bloka, pa še ta je bil brez oken v moji smeri. Pa me je imelo, da bi se zgodil kakšen umor, namreč v bloku, kjer smo dopustovali, je bila nastanjena tudi neka vesela družina. Dvakrat zapored so se od polnoči do treh zjutraj pijani preganjali po svojem apartmaju in balkonu, glasno blebetali in krulili (moški glasovi) ter cvilili in se hihitali (ženski glasovi). Nič nimam proti, če so ljudje veseli; veselja je dandanes še premalo med ljudmi, ampak, ko so kovinske stole porivali sem ter tja po balkonu in so v noč odmevali zvoki krivljenja železa v železarni, sem se iz pacifista prelevil v militarista. Samo bolečine v nogi in bergle so mi preprečile, da nisem vstal in naredil konec temu kravalu.

Kakorkoli že, dopust smo preživel, drugi bolje, jaz slabše. Hotel sem narediti kaj dobrega za svoje zdravje, pa sem spoznal, da preveč miganja škoduje mojim kolkom. Tudi plavanje v bazenu je bilo hitro preveč. Počasno in preudarno gibanje, pa počitek, to se je v danih razmerah zame najboljše obneslo. Moja pobožna želja je bila, da bi se mi stanje v desnem kolku toliko umirilo, da bi spet lahko hodil brez bergel!

Potem pa se je po treh tednih neprespanih noči, previdnega počivanja, in ko sem izgubil že vsako upanje na izboljšanje, moje stanje tako umirilo, da sem odložil bergle in tudi palice nisem več potreboval za hojo. Preprosto, najhujše bolečine so popustile. Zdaj sem malo zmeden. Je res šlo za neko prehodno vnetje, kot je domnevala moja zdravnica? Je šlo za fizično izčrpanost? Ali pa za opozorilni dogodek, ki naj bi me spametoval? Ali pa je morda samo trenutno zatišje pred novim zagonom bolečin? Ne vem. Sem pa neskončno hvaležen in vesel, da sem trenutno brez bolečin. Ničesar težkega ne počnem, veliko počivam, držim se svinčnika.

Vzel sem najmočnejše protibolečinsko sredstvo, ki sem ga imel doma, in sicer dva lekadola. Učinek je bil nepopisen – sploh ga ni bilo.

Pred leti, ko sem bil pred komisijo, ki je ugotavljala mojo delazmožnost, me je neki zdravnik vprašal po poklicu. Odgovoril sem mu, da sem bančnik. »A, svinčnik!« je vzkliknil zdravnik, brez odlašanja zaprl mapo z mojimi izvidi in komisija je zaključila z s svojim delom. Takratna odločitev zdravniške komisije: sposoben za štirurno delo. Torej bom sedaj res raje prijel za svinčnik kot pa za še tako lahko sekuro ali žago. Nenazadnje tudi zato, ker grem po enem letu čakanja spet nazaj v službo.

Samo še nasvet vsem tistim revmatikom, ki imate umetne kolke: varujte svoje proteze, ne počnite neumnosti, preslišite vse opazke, ki jih servirajo na vaš račun, mislite tudi nase, ne samo na druge! Z zmernim življenjem boste podaljšali tudi življenjsko dobo svojih protez. ■

SLADKA SALAMA



Recept prispevala: Manzar Milosavljević

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.

Potrebujemo:

- 4 jajca
- 100 g sladkorja
- 250 g masla
- 250 g čokolade za kuhanje
- 250 g piškotov (npr. Albert)
- 250 g orehov



V večjem loncu zavremo vodo in nato zmanjšamo ogenj. V lonec vstavimo manjšo posodo, v kateri razmešamo jajca, sladkor in maslo. Mešamo, dokler se jajca ne »skuhajo« (5–10 minut). Dodamo na koščke razlomljeno čokolado, da se popolnoma stopi. Na koncu dodamo še zdrobljene piškote in na manjše koščke narezane orehe. Dobro premešamo.

Ko se masa malo ohladi, jo damo v folijo za živila in z rokami oblikujemo želeno obliko: salamo, želodec (okroglo, štirioglo). Ko se masa popolnoma ohladi, jo damo v hladilnik, da se strdi. Razrežemo na poljubno velike kolobarčke.

Zanesljivo ne redi, če po tem, ko pojedete 10 koščkov, pretečete vsaj 10 kilometrov! ■

HUMOR HUMOR HUMOR HUMOR

KAZEN

Adventni čas. Janezek pride v cerkev in stopi k jaslicam. Dolgo si ogleduje figurice, kar pritegne župnikovo pozornost. Čeprav se mu Janezek zdi malce sumljiv, ne reče ničesar. Ko fantič končno odide, stopi k jaslicam in ugotovi, da je izginil sveti Jožef. Naslednji večer si Janezek spet pride ogledovat jaslice. Ko odide, župnik ugotovi, da je tokrat izginila sveta Marija. Kar je preveč, je pa preveč, si misli, in sklene Janezka ujeti pri dejanju. Ko tretji večer Janezek spet pride, med figurice odloži pismo in takoj odide. Župnik pohiti k jaslicam in prebere: »Ljubi Jezušček! Če mi že to leto ne prineseš gorskega kolesa, ne boš nikoli več videl svojih staršev ...«

ITALIJANSKA KRIŽANKA

Sestavlja: Marija Žitnik

Geslo prejšnje križanke: Repa, korenje, zdravo življenje.

Rešitve vodoravno: ROKAVAR, RADENCI, ELEKTRO, ABITURA, PISAVA, IVICA, IU, AVON, GAVOTA, SC, KIN, SOD, ŽURERKA, OJ, ATNA, IR, SNET, RADIO, VIR, ATI, E, AARAU, LEER, NE, SMS, UJNA, TRI, JAN, POLET, HAK, EGEJ, EVIN, ANE, A, ZLOMEK, KJERULF, DEN, RT, SEATTLE.

Navodilo:

Na koncu vsakega opisa je v oklepaju navedena številka, ki pove, koliko črnih polj je v vsaki vrsti. Vpisani črki in črna polja so že na pravih mestih.

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

Vodoravno:

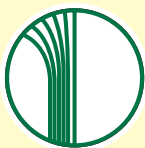
31. oktober je dan ... (0)
- Jutrovo, letalska pošta-originalno (1)
- Začetnici Jožeta Tanka, začetek besede, 2. In 15. črka abecede, grški otok (5)
- Vrsta uganke, skupek enakih celic (1)
- Slano jezero v SND, noč brez č, star francoski avto, arabski žrebec (3)
- Frnikola, francoski igralec Jacques, vzdevek Goethejeve matere (3)
- Osnovna začimba, zvišan del odra, hiat (3)
- Sokratova žena, Ljubljana v rimski dobi (1)
- Nedejavnost aparata, oznaka za kislost, smučarski center na Švedskem (3)
- Kratika bivše jugoslovanske vojske, severnoatlantski pakt, mesto v Franciji (3)
- Enaka samoglasnika, ulomljeni števili, kratica za združene narode (original) (3)
- Očesno jabolko, ječa (4)
- Kamniti izdelki iz kamene dobe, glavno mesto indijske države Radžastan (2)
- Desni pritok Drine v Srbiji, samec govedi, del dneva (2)
- Bivša teroristična organizacija v Franciji, čarovnik, enuit (3)

V uredništvo je pravočasno prispelo 28 pravih rešitev, žreb je bil naklonjen **Ivani Flis iz Velenja**. Nagrada: društvena majica, usnjeni sobni copati in dve celodnevni vstopnici za kopanje in savnanje v Thermani Laško. Čestitamo!



Navpično:

- Jezero v Makedoniji (dve besedi) (0)
- Zaapnitev žil (0)
- Znak za nikelj, orientalsko pecivo iz orehov, socvetje (2)
- Vino iz Goriških Brd, znak za natrij, vliv (3)
- Muslimansko moško ime, začetnici Tineta Rožanca, spajka (6)
- Obrnjeni začetnici TOF-a, osebni zaimsek, vrsta glasbila, kratica proizvajalca računalnikov (3)
- Življenjski prostor organizmov, japonska iskalka biserov, oslov glas (3)
- Denarna enota v JAR, prilagoditveni člen, znak za kilogram (2)
- Solmizacijski zlog, oči, šport na ledu (5)
- Neenakomerna gibanja, vsebina dimnika (3)
- Močnata jed v obliki krogle, italijanski tiskar Aldus (2)
- Središče Moldavije, psevdonim španskega pisatelja Ruiza, putka brez samoglasnikov (2)
- Zaporedni črki v obratnem vrstnem redu, učenec nekdanje poklicne šole, prakanton v Švici (3)
- Španski spolnik, trava druge košnje, okrajšano moško ime, cigán (3)



PRISTOPNA IZJAVA

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

Priimek in ime:

Naslov stalnega prebivališča:

Poštna številka in kraj:

Telefon/GSM:

E-pošta:

Kraj in datum: Podpis:

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

Priimek in ime zakonitega zastopnika: Podpis:

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

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

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

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

Telefon: 059 075 366

Faks: 059 075 361

E-pošta: drustvo@revmatiki.si

Spletna stran: www.revmatiki.si

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

NIČ VAS NE STANE, DA STE DOBRODELNI

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

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

KAKO TO STORITE?

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

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

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(Ime in priimek davčnega zavezanca)

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

(Poštna številka, ime pošte)

Davčna številka

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

(Pristojni davčni urad)

ZAHTEVA

Za namenitev dela dohodnine za donacije

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

V _____ dne _____ podpis _____

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

KLASIČNO - TERAPEVTSKE MASAŽE (Ljubljana - Bežigrad)

Rezervacije in informacije (Tanja, 031 672 157)

- Masaža celega telesa (50 min): 18 €
- Masaža hrbta in glave (30 min): 13 €

BIOTERME MALA NEDELJA

- 10 % popust na vse redne cene vstopnic za kopanje
- 10 % popust na vse redne cene wellness storitev (savna, fitnes)

TERME DOBRNA

- 20 % popust na kopeli v Hotelu Vita in Zdraviliškem domu
- 20 % popust na kopanje in savnanje v bazenih Hotela Vita (pon.-čet.)
- 15 % popust na kopanje in savnanje v bazenih Hotela Vita (pet.-ned.)
- 10 % popust na vse storitve v frizerskem salonu (pon.-čet.)
- 20 % popust na klasično 20-minutno masažo v Hiši na travniku (pon.-čet.)
- 35 % popust na limfno drenažo v Hiši na travniku (pon.-čet.)
- 15 % popust na naravno nego obraza v Hiši na travniku (pon.-čet.)

TERME SNOVIK

- 10 % vse redne karte za kopanje
- 10 % popust na vse wellness storitve (savna, masaže, kozmetične storitve)
- 10 % popust na protibolečinske storitve

TERME LENDAVALA

- 20 % popust na celodnevno kopanje vse dni v tednu

HOTEL ADRIA ANKARAN

- 10 % popust na savne in notranji bazen

TERME PTUJ

- 20 % popusta na celodnevno vstopnico za kopanje in savne v Termalnem Parku Terme Ptuj (pon.-pet.): cena vključuje uporabo bazenov, savn in toboganov ter animacijo po programu. Notranji del Termalnega Parka je odprt vsak dan (8h-22h), letno kopališče pa v poletni sezoni (9h-20h) predvidoma od 27. 4. do 15. 9. 2015.
- 20 % popust na celodnevno ali 4-urno vstopnico za bazene Vespasianus in savne Flavia (Grand Hotelu Primus) od ponedeljka do petka: cena vključuje uporabo bazenov Vespasianus, vstop v svet savn Flavia, animacijo po programu. Bazeni Vespasianus so odprti vsak dan (8h-22h), svet savn Flavia od ponedeljka do četrтка od 15h do 22h, od petka do nedelje pa od 11h do 22h.
- 10 % popust na wellness storitve iz rednega cenika Imperiuma dobrega počutja v Valens Augusta wellnessu (Grand Hotel Primus): masaže, nega obraza, kopeli ...
- 10 % popust na zdravstvene storitve iz rednega cenika Imperiuma dobrega počutja v Valens Augusta wellnessu (Grand Hotel Primus)

TERME TOPOLŠICA

- 12 % popust na 3-urno kopanje v bazenih hotela Vesna in v Vodnem parku Zora
- 12 % popust na celodnevno kopanje v bazenih hotela Vesna in v Vodnem parku Zora

GRAND HOTEL ROGAŠKA

- Dnevna karta za termalno kopališče Rogaška Riviera – odrasli: 8 €
- Dnevna karta za termalno kopališče Rogaška Riviera – otroci: 6 €
- 3-urna karta za termalno kopališče Rogaška Riviera – odrasli: 7 €
- 3-urna karta za termalno kopališče Rogaška Riviera – otroci: 5 €

TERME ZREČE

- 20 % popust na vstop v termalne bazene in savne
- 10 % popust na vse zdravstvene storitve iz rednega cenika

THERMANA LAŠKO

- 10 % popust na bazen (izključene so družinske vstopnice in večerne akcijske ponudbe)
- 10 % popust na bazen in savno
- 10 % popust na wellness storitve
- 10 % popust na zdravstvene storitve
- AKCIJA 30 % popust na celodnevno vstopnico za kopališče hotela Zdravilišče Laško vse dni v tednu. Velja tudi v času praznikov in počitnic!
- AKCIJA 20 % popust na celodnevno vstopnico v Termalnem Centru hotela Thermiana Park Laško (pon.-pet.). Ne velja v času praznikov in počitnic!

Pri akcijski ponudbi se na doplačilo za vstopnico za savno obračuna tudi 10 % popusta. Člani lahko ugodnosti koristijo na podlagi predložitve modre kartice Thermiana kluba in članske izkaznice. Popusti veljajo na dan koriščenja storitve in se ne seštevajo z ostalimi popusti, ki jih nudi Thermiana.

TERME VIVAT

- 10 % popust na vse kopalne karte
- 35 % popust na celodnevno kopanje s kosilom
- Oddih v objemu termalnih vrečev (1. 1.-30. 12. 2015): namestitev v hotelu Vivat ****superior (3 noči za 119,90 €); aranžma vključuje: 3x polpenzion (samopostrežni zajtrk s pridihom Prekmurja in samopostrežna večerja), neomejeno kopanje v Termah Vivat, kopanje ves dan na dan prihoda in odhoda, uporabo fitnes studia, 1x vstop v svet savn, kopalni plašč, vodeno hidrogimnastiko, uporabo interneta v avli hotela, darilni bon v vrednosti 10 € na masaže Vivat v Wellness centru, darilni bon v vrednosti 10 € na masaže Vivat v salonu tajskih masaž. Dodatni popust izključeni. Ponudba velja tudi za družinske člane.

TERME OLIMIA

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

TERME DOLENJSKE TOPLICE*

- 10 % popust na veljavne cene penzijskih storitev
- 10 % popust na veljavne cene zdravstvenih storitev
- 20 % popust na redne cene vstopnic za kopanje

TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE*

- 10 % popust na veljavne cene penzijskih storitev
- 10 % popust na veljavne cene zdravstvenih storitev
- 20 % popust na redne cene vstopnic za kopanje

TERME KRKA – TALASO STRUNJAN*

- 10 % popust na veljavne cene penzijskih storitev
- 10 % popust na veljavne cene zdravstvenih storitev
- 10 % popust pri nakupu kart za bazene in savne

** Popust za namestitev se priznava naročniku in njegovim ožjim družinskim članom, ki bivajo z njim. Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, ne veljajo pa za programe in akcijske cene. Popusti se ne seštevajo.*

TERME RIMSKE TOPLICE

- 10 % popust na masažne storitve in kopeli v Wellness centru Amalija
- 10 % popust na zdravstvene storitve v medicinskem centru Valetuda
- 30 % popust na vstop v Deželo savn Varinija
- 30 % popust na redno ceno kopalne karte

Popusti ne veljajo ob sobotah, nedeljah in praznikih.